Traité de Médecine d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes

DU MÊME AUTEUR

La Tuberculose par arthritisme. 1 volume, in-16, de 262 pages. 1911. 3e édition. Prix.. 15 »
Traduit en hollandais et en portugais.

Les Trois Aliments meurtriers. 1912. 3e édition. Prix................ 5 »

La Cure de soleil et d'exercices chez les enfants. 1917. 2e édition. Prix. 10 »
Traduit en portugais.

La Vie Sage. Commentaires sur les Vers d'Or des Pythagoriciens. 1918. 3e édition. Prix.. 14 »
Traduit en portugais et en annamite.

Société Naturiste Française, fondée en 1921. Siège Social, 48, Rue Piard à Brévannes (S.-et-O.)

La Revue Naturiste, fondée en Janvier 1922. 48, Rue Piard à Brévannes (S.-et-O.)

Médecine blanche et médecine noire. 1 brochure de 36 pages. 1922. 2e édition. En vente à « La Revue Naturiste ». Prix .... 2 »
Traduit en espagnol.

Les Lois de la Vie saine. 1 volume in-16, de 208 pages. 1922. 2e éd. Prix. 14 »
Traduit en portugais.

Alimentation, Hygiène et Thérapeutique infantiles en exemples. Méthode naturiste ou hippocratique. 1 volume, grand in-8°, de 256 pages avec 128 courbes de température. 1922. 2e édition revue et augmentée... 25 »

Le Décalogue de la santé. 1 brochure de 36 pages. 1922. 3e éd. Prix. 3 »
Traduit en anglais et en espagnol.

Le Naturisme dans Sénèque. 1 volume in-16 de 112 pages. 1922. Prix. 6 »
Traduit en portugais.

L'Essentiel de la doctrine d'Hippocrate extrait de ses œuvres. 1 volume in-16 de 106 pages. 1923. Prix .... 6 »

Bienheureux ceux qui souffrent. 1 volume in-16 de 81 pages. 1923. 2e édition. Prix.. 6 »
Traduit en portugais et en anglais.

La Synthèse libératrice naturiste. 1 brochure de 42 pages. 1925. 2e édition. Prix.. 4 »

La Cuisine simple. 1 vol. de 372 pages, 2e édition, avec 850 recettes environ 1925. Prix.. 18 »
Traduit en portugais et en anglais.

Enseignements Naturistes. 1 vol. in-16 de 381 pages. 1925. Première série. Prix.. 15 »

Diagnostic et Conduite des tempéraments. 1 vol. grand in-8° de 160 pages, avec 67 gravures. 1926. Prix................................ 50 »

Enseignements et Traitements naturistes pratiques, 1 vol. in-16 de 392 pages. 1928. Deuxième série. Prix...................... 22 »

L'Art Médical. L'individualisation des règles de santé. 1 vol. grand in-8° de 330 pages, avec 147 fig. 1930. Prix................... 50 »

Le Diagnostic de la mentalité par l'écriture. 1 vol., grand in-8° de 172 pages avec 139 figures. 1930. Prix.............................. 30 »

Tous droits de reproduction, adaptation et traduction réservés pour tous pays. Copyright by P. Carton. 1931.

DR Paul CARTON
Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ex-Médecin-Assistant à l'Hospice de Brévannes (S.-et-O.)

Traité de Médecine d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes

Il n'y a de science que du général. (Platon)

Troisième Edition, revisée et augmentée

Norbert MALOINE
Editeur
27, Rue de l'Ecole-de-Médecine
Paris

Dr Paul CARTON
Brévannes
(Seine-et-Oise)

1931

Edition initiale en 1912

PREMIÈRE PARTIE

Les bases de la Médecine Naturiste

CHAPITRE I

LA TRADITION MÉDICALE NATURISTE

Il existe une tradition médicale tout imprégnée de bon sens, de simplicité et de sagesse. — Les principes fondamentaux de la médecine naturiste traditionnelle. — De nos jours, la tradition naturiste a été délaissée. — Il importe de rétablir et de rénover la tradition naturiste. — La formation médicale naturiste devra être synthétique. — Le retour à la tradition naturiste assainira la médecine et grandira l'autorité médicale.

Il existe une tradition médicale tout imprégnée de bon sens, de simplicité et de sagesse. — Cette tradition remonte aux origines les plus lointaines de la médecine. Elle n'a, pour ainsi dire, jamais cessé de se manifester et de s'enrichir à travers les siècles. Et, si elle a subi parfois des périodes d'éclipse, au cours desquelles la science médicale s'enténèbra, elle est toujours réapparue ensuite plus vivante et plus forte que jamais, parce que les principes sur lesquels elle se base sont universellement et éternellement vrais. C'est la tradition médicale naturiste ou tradition hippocratique.

Il ne faudrait pas croire, en effet, que la médecine naturiste est l'œuvre récente de quelques médecins et empiriques modernes. Elle a existé de tout temps, et son expression la plus complète et la plus pure se retrouve dans les ouvrages d'Hippocrate, le Père de la Médecine. Certes, avec les âges, elle a bénéficié des progrès de la science et elle a subi des transformations parallèles à l'évolution de l'esprit humain, mais, dans ses grandes lignes directrices, elle est restée immuable et se trouve être encore à l'heure actuelle la source de vérité à laquelle devra remonter la médecine d'aujourd'hui, pour se corriger de ses égarements.

« Il y a toujours eu, écrivait Hufeland (1), une église invisible de vrais médecins, qui demeuraient fidèles à la nature, étaient animés de son esprit, agissaient dans son sens et conservaient la parole sacrée, qui tous pensaient et voulaient la même chose, qui toujours se sont compris et toujours se comprendront à travers les siècles et malgré la confusion des langues. »

Parmi les auteurs qui se sont plus particulièrement inspirés de la doctrine naturiste d'Hippocrate, il convient de citer Celse (2) (l'Hippocrate

---

(1) HUFELAND. — *Manuel de médecine pratique*, p. 36.
(2) CELSE. — *Traité de la Médecine* (Encyclopédie des Sciences médicales), Paris, 1837.

latin) ; puis, plus près de nous, Sydenham (1) (l'Hippocrate anglais), Cheyne (2), Huxam (3), Mackenzie (4), Barker (5) et Buchan (6), en Angleterre ; Boerhaave (7) en Hollande ; Planchon (8) en Belgique ; Clerc (9), Toussaint-Guindant (10), Auber (11), Beau (12), Pidoux (13) en France ; Tissot (14) en Suisse ; Hoffmann (15) et Hufeland (16) en Allemagne.

Signalons en passant, que le même souci d'étudier l'homme, comme une œuvre naturelle et de vouloir le conduire en conformité des lois naturelles, s'est rencontré parallèlement, chez de nombreux philosophes de l'antiquité et des temps modernes, tels que Pythagore (17), Sénèque (18), Marc Aurèle, d'Holbach, J.-J. Rousseau, Diderot, etc., qui furent ainsi les précurseurs philosophiques du puissant mouvement naturiste qui se dessine à l'heure actuelle chez tous les peuples civilisés.

Les principes fondamentaux de la médecine naturiste traditionnelle. — La tradition naturiste a établi à la base de la science et de l'art de la médecine les principes essentiels suivants :

1° L'homme doit être étudié avec toutes les attaches originelles et actuelles qui le relient à ses milieux naturels et non comme une entité isolée et indépendante.

2° Il est capital de connaître la constitution intime de l'homme et de distinguer en lui son corps physique, sa vitalité ou nature médicatrice, son

---

(1) Sydenham (1624-1689). — *Médecine pratique* (même édition, 1835).

(2) Cheyne. — *Essai sur la santé et sur les moyens de prolonger la vie.* Paris, 1725.

— *Méthode naturelle de guérir*, 2 vol. Paris 1749.

— *L'art de conserver la santé des personnes valétudinaires et de leur prolonger la vie.* Paris, 1755.

(3) Huxam — *Essai sur les fièvres.* (Ecrit vers 1750). Encyclopédie des Sciences médicales. Paris, 1835.

(4) Mackenzie. — *Histoire de la santé et de l'art de la conserver.* 2 vol. Liège, 1762.

(5) Barker. — *Conformité de la médecine des anciens et des modernes.* Amsterdam, 1749.

(6) Buchan. — *Médecine domestique ou Traité complet des moyens de se conserver en santé et de guérir les maladies, par le régime et les remèdes simples.* 4e édit. Paris, 1789.

(7) Boerhaave. — *Aphorismes.* Paris, 1745

(8) Planchon. — *Le Naturisme.* Tournay, 1778.

(9) Clerc. — *Histoire naturelle de l'homme considéré dans l'état de maladie, ou la médecine ramenée à sa première simplicité.* 2 vol. Paris, 1767.

(10) Toussaint-Guindant. — *La nature opprimée par la médecine moderne, ou la nécessité de recourir à la médecine ancienne et hippocratique dans le traitement des maladies.* Paris, 1768.

(11) Auber E l. — *Institutions d'Hippocrate.* Baillière, 1864.

— *Philosophie médicale.* 1839.

— *Traité de la science médicale.* 1853.

(12) Beau. — *Traité de la dyspepsie.* Asselin, 1866.

(13) Pidoux. — *Etudes sur la phtisie.* 1874.

(14) Tissot. — *De la santé des gens de lettres.* Paris, 1769.

— *Essai sur les maladies des gens du monde.* Lyon, 1771.

— *Avis au peuple sur sa santé.* Paris 1786.

(15) Hoffmann. — *La médecine raisonnée* 8 vol. Paris, 1743.

(16) Hufeland. — *Manuel de médecine pratique*, p. 36.

(17) Pythagore. — Voir P. Carton. *La Vie Sage. Commentaires sur les Vers d'Or des Pythagoriciens.* 3e édition.

(18) Sénèque. — Voir P. Carton. *Le Naturisme dans Sénèque.* Maloine, éditeur.

esprit et son individualité (tempérament, caractère), de façon à faire de la thérapeutique logique et intégrale.

3° Les causes premières et véritables de l'état de santé et de toutes les maladies doivent être recherchées, avant tout, dans des faits d'obéissance ou de désobéissance ou de désaccord avec les lois naturelles et surnaturelles qui guident la vie et l'évolution humaines.

4° Il existe dans l'homme des forces naturelles médicatrices spontanées qui sont les meilleurs et les plus sûrs agents du maintien de la santé (immunités naturelles) et de la production des guérisons (forces conservatrices et réparatrices).

5° Toutes les guérisons spontanées ou provoquées le sont invariablement par l'intermédiaire des réactions naturelles médicatrices, agissant spontanément ou stimulées par l'intervention thérapeutique. Sans elles, en effet, aucune médication ni aucun médicament ne sauraient agir ni guérir.

6° Les moyens diététiques et hygiéniques naturels constituent l'essentiel de toute thérapeutique, parce qu'ils sont les mieux appropriés à la vie physiologique des tissus, à l'entretien des forces vitales, au renforcement des défenses organiques et à l'évolution de l'homme.

7° Les guérisons véritables et persistantes ne peuvent être obtenues que par l'obéissance continue aux lois de la santé et par la culture des immunités naturelles.

De nos jours, la tradition naturiste a été délaissée. — Les enrichissements rapides des sciences physiques, chimiques et biologiques ont pu faire croire que les temps présents n'avaient plus aucun profit à tirer de l'expérience des siècles passés. On s'est figuré que les nouvelles clartés jetées sur la médecine, par les travaux des chimistes et des bactériologistes, avaient eu pour effet d'éclipser les travaux d'observation clinique et d'effacer les conceptions naturistes de la maladie, laissés par les anciens auteurs. Au lieu de faire servir les découvertes nouvelles à la consolidation et à la progression des acquis de la tradition, on s'est empressé de mettre à l'écart l'œuvre de nos pères, pour lui substituer une science médicale nouvelle, mais combien factice. On a cru que les recherches de laboratoire tiendraient lieu de sens clinique et que la manie d'investigation de détails infimes dispenserait d'avoir des idées générales.

Il en est résulté que la science médicale moderne, fondée sur le matérialisme le plus étroit et sur des travaux de laboratoire conduits sans souci des lois naturelles, a perdu la notion exacte des origines réelles des maladies et, par là même, des moyens rationnels de guérison. Toujours prête à incriminer exclusivement les agents extérieurs (froid, chaud, humidité, microbes, etc.) ou à se contenter de raisons petites et rapprochées (contagions, faiblesse, anémie, morbidités antérieures, insuffisances glandulaires, etc.) comme causes des maladies, la médecine classique ne connaît plus la détermination primitivement générale de toutes les affections locales, ne sait plus les rattacher à leur causes lointaines mais véritables (alimentaires et hygiéniques) et manque, par là même, de méthode générale et de clairvoyance en thérapeutique.

Cette absence d'idées générales a engendré de fâcheux errements.

Dominés par l'idée de lutte antimicrobienne, les médecins d'aujourd'hui ont trop oublié le rôle décisif des défaillances du terrain qui, seules permettent l'éclosion des infections aiguës et chroniques. D'autre part, ils ont trop tendance à traiter les maladies comme autant d'entités distinctes du sujet sur lequel elles se déclarent. Aussi, au lieu de faire de la thérapeutique générale et de corriger avant tout les fautes personnelles (régime, hygiène, spiritualité) qui ont dégradé le terrain organique, se contentent-ils, la plupart du temps, d'entraver impitoyablement les défenses naturelles, c'est-à-dire de combattre isolément chaque symptôme à l'aide d'un médicament soi-disant spécifique.

Les lois de la vie saine et les raisons véritables de la santé et de la maladie étant ignorées, les traitements généraux ont été conçus le plus souvent en opposition avec les lois naturelles. C'est ainsi que la suralimentation, le régime carné excessif, le repos outré et surtout la médication pharmaceutique à jet continu et presque exclusive ont été considérés comme des procédés logiques de guérison.

Enfin, à force de s'attarder aux diagnostics de détail, sans posséder de vues pathogéniques générales, de traiter des maladies et non des malades et, finalement, de constater les piètres résultats de la thérapeutique chimique, la foi médicale s'en est allée. Nombreux, en effet, sont les médecins qui, pleins d'enthousiasme au début de leur carrière, ont finalement perdu confiance dans leur savoir et dans leurs prescriptions. Devenus souvent eux-mêmes victimes de leur fausse science, incapables de se guérir eux-mêmes, ils se contentent de souffrir en silence de leur désillusion, tout en continuant d'accomplir sans conviction le métier ingrat de distributeur automatique de médicaments

Il importe de rétablir et de rénover la tradition naturiste. — Pour corriger les fautes commises et rétablir le règne du bon sens en médecine, un seul remède s'impose, c'est de faire revivre les vérités traditionnelles, de les faire servir au contrôle des enseignements récents et de les imposer comme guide des recherches nouvelles. Progrès et tradition travailleront ainsi de concert, sans se faire obstacle.

Il s'agit, en effet, de construire et non de détruire. Et pour cela, loin d'opposer le classicisme au naturisme, il faut s'efforcer, au contraire, de les accorder, de les compléter l'un l'autre, de les rapprocher sur leurs points communs, de les unifier dans les mêmes vérités d'ordre général. On s'apercevra alors que souvent, sous des dénominations nouvelles, la science moderne n'a fait que retrouver des faits et des conceptions déjà perçus antérieurement. On aura l'heureuse surprise de constater que, le plus souvent, si l'on cesse de s'en tenir aux mots, l'accord existe dans les idées.

On arrivera ainsi à rétablir dans leur légitime prééminence les principes traditionnels de la vraie médecine, après les avoir retrouvés et rénovés. Grâce à eux, les praticiens ne se laisseront plus éblouir par l'éclat trompeur des médications spécifiques, si fallacieuses, lancées chaque jour à grand fracas et ne risqueront plus de se perdre au milieu des affirmations contradictoires des chercheurs contemporains, parce qu'ils possèderont le fil conducteur qui leur évitera les fautes de jugement, et aussi parce qu'ils auront

compris que les découvertes ou les opinions nouvelles ne sauraient détruire en rien la force des vérités traditionnelles. En effet, les nouveautés, même les plus révolutionnaires, finissent toujours, après avoir subi l'épreuve du temps, par une mise au point qui les corrige et qui aboutit invariablement au rajeunissement et au renforcement des enseignements de la tradition.

La formation médicale naturiste devra être synthétique. — Mais pour arriver à cette meilleure orientation, la médecine de l'avenir devra, non seulement faire état des acquis traditionnels, mais encore s'appuyer sur les vérités d'ordre universel. C'est dire que l'éducation médicale devra être conçue comme une œuvre synthétique qui englobera les enseignements essentiels du passé, les précisions scientifiques récentes, les vues philosophiques et religieuses les plus larges et même le meilleur des recherches accomplies par les empiriques, en matière médicale.

Mais, pour acquérir ce sens des idées générales et cet esprit naturiste, il sera bon, avant d'aborder les études médicales, de recevoir d'abord l'empreinte préparatoire des études classiques gréco-latines et philosophiques, parce qu'elles imposeront à l'esprit l'habitude de la clarté, de la logique, de l'élévation des pensées et de l'équilibre du caractère qui sont les qualités traditionnelles et spécifiques du beau génie gréco-latin.

Puis, une solide connaissance de la médecine classique, actuellement enseignée, est indispensable. Mais, en même temps, on ne négligera pas la lecture et l'étude des auteurs de la tradition hippocratique, en commençant par Hippocrate. « L'étude d'Hippocrate est pour le médecin ce que celle des Antiquités Grecques est pour l'artiste » (Hufeland). On ne se laissera pas rebuter par certaines imperfections dans les détails anatomiques et physiologiques, dues au moindre développement matériel des sciences de l'époque, mais on cherchera à discerner avant tout l'esprit qui anime et les principes qui dirigent son œuvre. La doctrine naturiste, en effet, est entièrement dans Hippocrate, mais elle ne s'offre pas d'un bloc facile à dégager. Il faut faire l'heureux effort personnel de recherche et de coordination qui éduque (1).

Comme l'a écrit Auber (2), le meilleur commentateur d'Hippocrate : « Pour se faire une idée complète de la doctrine du Père de la médecine, il faut lire et relire ses écrits, ceux de ses commentateurs et de ses continuateurs anciens et modernes ; il faut en étudier le sens, en approfondir les textes ; puis, après de longues et patientes méditations, extraire de tous ces livres les propositions fondamentales et les coordonner scientifiquement. Alors, avec de la persévérance, on peut s'élever à la notion pure de la doctrine d'Hippocrate et apprécier l'esprit de la grande école de la nature, dont il est le fondateur ».

Au cours de ces études classiques et traditionnelles, menées parallèlement, on acquerra peu à peu la conviction que la médecine est une, que, malgré les perfectionnements apportés aujourd'hui, ses idées directrices

---

(1) Pour faciliter ces recherches, lire à ce sujet : P. Carton. — *L'essentiel de la doctrine d'Hippocrate extrait de ses œuvres*, Maloine, éditeur.

(2) Auber. — *Traité de la Science médicale*. Préface. Paris, 1853.

sont forcément restées les mêmes, parce que l'origine, l'essence et les rapports de l'homme n'ont pas changé et parce que les lois naturelles sont immuables. On verra également que, derrière la multitude des théories et des systèmes, se dégagent, persistent et se développent les idées fondamentales du dogme hippocratique qui sont : l'obéissance nécessaire aux lois naturelles, matérielles et immatérielles, et l'existence en nous d'une force vitale, conservatrice, médicatrice et réparatrice qui aide l'esprit à maintenir l'intégrité corporelle et à conduire les opérations physiologiques. Et c'est surtout dans le domaine de la pathologie qu'éclatera cette vérité hippocratique essentielle : « La nature est le médecin des maladies ». « Ce dogme, a écrit E. Chauffard (1), reste comme l'un des fondements de la médecine et de l'art. *La médecine naturiste est la médecine traditionnelle* ; tous les grands observateurs et tous les grands praticiens se sont inclinés devant elle, en ont eu le culte et la ferveur. Je plains le médecin qui, à mesure qu'il observe et qu'il médite, ne sent pas croître en son esprit l'intelligence de la finalité médicatrice, ne saisit pas plus distinctement son influence et sa part dans la solution heureuse des maladies, n'a pas appris à la solliciter, à provoquer ses œuvres, à aider à ses efforts. La médecine des arcanes et des spécifiques s'efface de jour en jour ; mieux comprise, elle rentre dans les médications naturelles, dans celles qui s'appuient sur la nature médicatrice. Et ce *naturisme*, ce n'est en rien la déchéance et l'abandon de l'art ; il en est la lumière ; il ne l'affaiblit pas, il le fortifie et le guide. »

Ensuite, il y aura lieu de ne pas négliger les apports de vérité empirique, réalisés par des chercheurs, trop souvent dépourvus d'éducation scientifique, mais dont les intuitions et les efforts pratiques ont permis l'enrichissement des connaissances médicales. Certaines de leurs méthodes ont même déjà pénétré partiellement dans la thérapeutique la plus classique. Les traitements hydrothérapiques de Priessnitz, héliothérapiques de Rikli et la cure par le jeûne de Schroth sont de ce nombre. D'autres empiriques que nous aurons l'occasion de citer plus loin eurent également des intuitions excellentes, qui aboutirent à des règles de pratique vraiment logiques et favorables. On ne saurait les passer sous silence sous le mauvais prétexte qu'ils ne sont pas issus de la filière scientifique. Du moment où ils ont abordé la vérité, qu'importe la voie qu'ils ont suivie. Leurs découvertes utiles doivent participer à l'œuvre de synthèse médicale naturiste.

« Il ne faut pas faire difficulté de prendre des renseignements et même des instructions auprès des personnes les plus simples, recommandait déjà Hippocrate (2), s'il paraît qu'elles savent quelque chose de décisif pour l'occasion. C'est ainsi, je pense, que tout notre art s'est formé, recevant de toutes parts pour rassembler un grand nombre de faits. »

Enfin, ces études préliminaires seront complétées par le travail de méditation personnelle qui permettra de corriger les errements du présent à la

---

(1) E. Chauffard. — *La vie*. Baillère, édit. 1878, p. 365.
(2) Hippocrate (*Traduction Gardeil)*. — T. II, p. 454.

lumière des vérités de la tradition, de compléter les lacunes des recherches anciennes par les richesses scientifiques d'aujourd'hui et, somme toute, d'édifier en soi un corps de doctrine vécu, dont la trace restera impérissable dans l'esprit. Cet effort d'assimilation et de création personnelles est capital à fournir pour constituer la foi médicale. Nous ne pouvons rien apprendre intégralement de l'effort des autres. La vérité ne peut être reçue purement et simplement. Il faut la créer en soi. En effet, « chaque art a son secret ; personne ne peut l'apprendre d'autrui, ni le puiser en dehors de soi ni l'acquérir par certaines formules ou cérémonies ; il faut que chacun le trouve en soi-même, et celui-là seul en devient maître, qui va puiser l'art dans la vie de la nature, qui s'infiltre tout entier dans cette vie, qui vit en elle et qui sait se mettre dans son intimité ; lui seul est initié et reçoit des révélations ; lui seul comprend la parole » (Hufeland (1).

C'est pour faciliter ce travail de formation médicale naturiste, dans la mesure où il peut l'être, que nous avons écrit ce traité, que nous avons recherché et rattaché les chaînons de la doctrine naturiste depuis Hippocrate jusqu'à nous. Pour étayer notre contribution personnelle à l'édifice, de nombreuses citations d'auteurs de la tradition naturiste ont été rapportées à dessein, afin de fonder solidement sur la tradition nos conceptions cliniques et thérapeutiques.

Le retour à la tradition naturiste assainira la médecine et grandira l'autorité médicale. — Il est à prévoir que, mieux avertie des vraies conditions de santé et des véritables causes des maladies, sachant qu'avant tout la préservation et l'accroissement des résistances organiques doivent être recherchés, la médecine se délivrera peu à peu des fausses conceptions étiologiques et des fâcheuses pratiques thérapeutiques qui l'entachent à l'heure actuelle. La culture du terrain à l'aide des agents physiques naturels (nourriture pure et simple, grand air, soleil, hydrothérapie, exercice physique, repos) laissera de moins en moins de place aux médications chimiques et aux malsaines pratiques vaccinales et sérothérapiques. La médecine s'occupera davantage de la préservation et du renforcement des immunités naturelles. Elle rendra ainsi de plus en plus rare la recherche des immunités artificielles et se transformera en un art préventif qui, au lieu de traiter exclusivement des malades, jouera surtout le rôle de gardien bienfaisant de la santé des hommes.

D'autre part, en étudiant l'homme, en même temps que ses milieux naturels, en prenant notion de ses origines, de sa complète constitution et du but divin vers lequel il tend par l'évolution, la médecine verra s'élargir son domaine. Elle cessera d'être une science étroitement matérialiste, un catalogue de maladies locales, un assemblage disparate de détails purement physiques et chimiques. Redevenue ce qu'elle était autrefois, l'école de la sagesse, elle pourra servir de base scientifique à la philosophie et d'appui à la morale et au sentiment religieux. En démontrant que les circonstances de la vie d'un individu ou d'une collectivité ne sont pas l'œuvre du hasard injuste et brutal, mais dépendent uniquement de la façon plus ou moins

(1) Hufeland. — *Manuel de médecine pratique*, p. 57.

stricte dont ils auront obéi aux lois naturelles et surnaturelles qui règlent le progrès humain, elle éveillera dans les esprits la clairvoyance du but religieux de la vie et jouera ainsi un rôle puissamment utile et moralisateur.

Grâce à la diffusion de ces plus justes conceptions sur les raisons, les conditions et le but de la vie humaine, l'autorité médicale reprendra toute sa force et sa valeur, parce qu'elle sera une source de progrès certains et continus.

En effet, un désir ardent de travailler à leur perfectionnement et de mener une vie exemplaire n'animera les hommes que quand ils auront appris à connaître les véritables voies de la santé mentale et physique et quand ils se sauront libres de réaliser, dès maintenant, le plus pur idéal de vie saine et harmonieuse.

CHAPITRE II

L'ÉTUDE DE L'HOMME NE PEUT ÊTRE DISJOINTE DE L'ÉTUDE DE LA NATURE. EXPOSÉ MÉTHODIQUE GÉNÉRAL.

Le besoin d'un critérium de vérité. — Le contrôle des vérités générales a fait défaut. — Il n'y a de science que du général (Platon). — Nos moyens de connaissance : l'instinct et l'intelligence. — L'union nécessaire de la science, de la philosophie et de la religion.

Le besoin d'un critérium de vérité. — Malgré les progrès réalisés depuis cinquante ans, grâce aux découvertes bactériologiques et chimiques, la médecine est restée sans unité doctrinale, sans méthode clinique générale, sans vue thérapeutique d'ensemble. Les opinions pathogéniques contradictoires, les divergences thérapeutiques, les médications purement symptomatiques qu'il serait si facile de relever, le prouvent surabondamment.

Certes, si l'on n'envisage que les bénéfices obtenus grâce à l'hygiène antimicrobienne, médicale et chirurgicale, qui se sont traduits par une diminution certaine des maladies infectieuses aiguës, on peut se faire illusion et croire à des progrès réels. Mais, si l'on met en balance la progression croissante des affections chroniques (tuberculose, cancer, folie, albuminurie, diabète, dyspepsie, entérite, scléroses organiques), on voit clairement combien furent limités et factices ces gains de santé, puisque la valeur de résistance des organismes n'a fait, en réalité, que décliner. En effet, la médecine a beau proclamer ses bienfaits, le nombre des malades chroniques n'en continue pas moins de grandir.

D'autre part, pour qui suit de près les si nombreuses recherches et publications médicales, dans le but non seulement de se tenir au courant du mouvement scientifique, mais aussi d'arrêter la ligne de conduite qu'il devra adopter pour lui, s'il est profane, ou conseiller aux autres s'il est médecin, l'embarras devient extrême. L'encombrement des théories les plus contradictoires, le fatras des recherches les plus divergentes, l'accumulation des travaux les plus stériles et le manque de principes directeurs se font tellement sentir qu'il est impossible de juger parmi des conclusions également plausibles à première vue, laquelle se rapproche le plus de la vérité.

S'agit-il d'exposer la genèse d'une maladie ? Très souvent, les explications les plus opposées fourmillent. A laquelle se rallier ? Pour combattre une même affection des mieux caractérisées, les moyens thérapeutiques les plus dissemblables sont préconisés. Lequel faut-il choisir ? La vérité est quelque part. Qui la détient ? Il devrait exister un critérium qui permette de faire le départ du vrai et du faux. Pourquoi n'en possède-t-on pas ?

Le contrôle des vérités générales a fait défaut. — Une faute fut commise : on a fouillé le détail sans regarder l'ensemble. Les chercheurs

furent des ouvriers consciencieux, mais de pauvres architectes. Chacun a travaillé dans son compartiment étroit et fermé, ignorant les efforts voisins, rebelle aux vues d'ensemble, courbé sur l'analyse, oublieux de la synthèse. L'idée générale vivifiante et directrice n'a pas présidé aux efforts de tous, et c'est pourquoi l'ensemble paraît si discordant et la médecine se montre souvent si incohérente.

On n'a pas suffisamment compris qu'avant d'étudier l'homme, il fallait apprendre à connaître les lois fondamentales qui régissent la vie, la constitution et l'évolution des êtres et des choses.

Si l'on veut, en effet, se représenter ce qu'est véritablement l'organisme humain,il faut savoir d'abord ce qu'est la matière vivante dont l'homme n'est qu'un fragment,comment cette matière est détentrice et transformatrice d'Energie, combien, au cours de ses évolutions progressives,elle est adaptable mais adaptable *lentement* vers un but absolu de perfection physique et mentale,comment parmi les empreintes ou acquisitions qu'elle accumule par hérédité,les unes sont modifiables sans suites fâcheuses, tandis que d'autres constituent des caractères fixés et irréversibles.

Sans ces études générales préparatoires, il est impossible de comprendre que l'homme est un des éléments de la symbiose terrestre, qu'il est assujetti aux mêmes lois évolutives qui régissent toutes les manifestations vitales et par conséquent,qu'il dépend étroitement de la Force Directrice qui l'a créé,des milieux naturels qui le font vivre et des adaptations héréditaires qu'il a acquises.

Si l'on ne possède pas ces données fondamentales, on est incapable d'entreprendre l'étude des fonctions vitales de l'homme à l'état physiologique et pathologique, de découvrir les vraies raisons des états morbides et de reconnaître que, pour être dirigé ou ramené dans la voie normale, gardé ou rétabli en bonne santé mentale et physique, l'homme ne peut être conduit à notre gré, mais au seul gré de la nature et en conformité de ses lois, parce que c'est, en quelque sorte, la nature qui a façonné l'homme et qui lui fournit quotidiennement ses éléments de vie et de rénovation,sous la direction surnaturelle de la Providence.

Les notions capitales de Force Directrice,d'Energie vitale,d'Evolution, d'Adaptation et de Synergie universelles sont donc indispensables à connaître, car ce sont elles qui fourniront le critérium si attendu, grâce auquel on pourra dénoncer les fautes passées, recueillir les vérités noyées sous les flots des contradictions rebutantes, et échafauder enfin une science médicale plus rationnelle et plus féconde.

Ce sont ces idées directrices générales que nous exposerons d'abord dans les premiers chapitres de ce traité, de façon à lui constituer une base de vérité inébranlable.

Il n'y a de science que du général. — Cet aphorisme de Platon est à offrir en méditation aux esprits scientifiques d'aujourd'hui qui n'attachent plus d'importance qu'aux détails infimes.

Les vérités de détail, en effet, sont trop fragiles pour servir de base à de vastes doctrines scientifiques. Elles ne peuvent être utilisées en dehors des circonstances très particulières où elles trouvent leur application spéciale.

Dès qu'on veut les ériger à la hauteur de principes généraux, elles deviennent presque complètement fausses et le système qu'elles ont servi à construire s'effondre.

Or la médecine moderne qui s'attarde de plus en plus aux pseudo-précisions de laboratoire, à la clinique mathématique et à la thérapeutique de chiffres et d'équations en est arrivée, par là même, à étudier l'homme d'une façon abstraite et artificielle, comme s'il était une entité absolument indépendante de son milieu vital.

Les exigences de sa constitution intégrale, les influences exercées sur lui d'une façon si variable d'une saison et d'une année à l'autre par les agents naturels d'excitation et de nutrition, et les obligations que lui imposent son long passé d'adaptation et ses aptitudes de tempérament individuel ont été ainsi de plus en plus méconnues.

Il en est résulté une fausse science qui a intronisé une foule de pratiques éminemment nocives dans l'hygiène et la thérapeutique humaines, sous le mauvais prétexte qu'elles constituaient des vérités de détail. Et l'on ne s'est pas encore assez aperçu que leur exactitude se bornait aux conditions artificielles ou spéciales au cours desquelles on les avait constatées (réactions *in vitro*, expérimentations sur les animaux, généralisations trop absolues de faits cliniques individuels). C'est ainsi, entre autres, que se sont créées les théories calorimétriques et les théories microbiennes qui, fort justes dans les conditions artificielles d'expérimentation (combustion du calorimètre, inoculations massives et anormales) cessent de répondre à la réalité des faits, quand on les applique aux circonstances de la vie pratique et naturelle.

D'autre part, l'envahissement du champ médical par les minuties de laboratoire a fait de plus en plus considérer les maladies comme autant d'individualités distinctes du terrain sur lequel elles évoluent et comme capables, par suite, de surgir exclusivement à la faveur d'actions extérieures. Cette étroitesse des conceptions morbides a conduit au triomphe du diagnostic parcellaire et de la thérapeutique fragmentaire.

Aussi, en est-on arrivé à envisager les déterminations morbides à rebours, à transformer les effets en causes, à croire par exemple que, dans les maladies infectieuses, les microbes étaient les causes principales des altérations organiques, alors que ces lésions du terrain sont primitives et constituent précisément la raison primordiale des infections. Et finalement, on a été ainsi conduit à se figurer que la guérison des maladies humaines s'opérerait à l'aide de moyens de plus en plus artificiels et compliqués (sérums, vaccins, piqûres, radiations, greffes, opérations).

Pendant ce temps-là, les causes véritables de maladie qui résident dans les conditions artificielles d'alimentation et de vie générale continuant à s'exercer de plus en plus et même se trouvant aggravées par les erreurs de traitement médical, le déclin des santés et l'accroissement des maladies chroniques et des dégénérescences n'ont fait que redoubler.

Il est donc grand temps d'abandonner ces mauvaises méthodes de travail scientifique et de recourir au contrôle des vérités générales. On s'apercevra alors que la vie humaine est étroitement reliée à l'œuvre naturelle entière et que les vrais motifs de santé se trouvent dans le respect des

conditions vitales normales que l'homme doit savoir s'imposer au physique comme au mental. On verra aussi que ses maux dérivent exclusivement de ses révoltes contre l'ordre des choses, de ses désobéissances aux lois de la vie saine et de la méconnaissance des obligations que lui imposent ses adaptations antérieures.

Nos moyens de connaissance : l'instinct et l'intelligence. — Pour établir la différenciation entre ce qui lui était favorable et ce qui lui était nocif, dans les temps qui précédèrent le développement prépondérant de ses centres intellectuels, l'homme possédait dans l'instinct ou subconscient un guide assez sûr, tel que l'ont encore les animaux inférieurs.

Mais, depuis que l'intelligence a débordé l'instinct, la liberté s'en est trouvée beaucoup accrue. Il en est résulté des possibilités plus grandes d'amélioration et, corrélativement, des facilités de déviations plus considérables. C'est ainsi qu'à côté des incontestables progrès que la civilisation a permis de réaliser, il s'est en même temps créé des tares dues à l'imperfection des connaissances concernant les conditions normales de la vie humaine.

Et, actuellement, ce sont ces ignorances et ces imprudences qui ont produit la recrudescence des maladies et des souffrances que nous constatons.

Il est facile d'en déduire que, tout en gardant à l'intelligence son rôle de directeur principal de l'organisme, et en s'efforçant de lui faire mieux percevoir les raisons profondes des choses, on ne devra pas négliger en thérapeutique les données de l'instinct, c'est-à-dire des intuitions qui se présentent si souvent, chez les gens sains et les malades, comme des appels préservateurs, des désirs conservateurs, des expressions de la nature médicatrice qui, au fond de nous, travaille à garantir et à guérir l'organisme.

L'union nécessaire de la Science, de la Philosophie et de la Religion. — A l'époque troublée que nous traversons, en ce moment où toutes les idées scientifiques, philosophiques et religieuses subissent une crise profonde, la nécessité apparaît pressante de ramener l'unité et la norme dans les conditions de la vie humaine.

Mais, la découverte de la vérité, dans n'importe quel domaine de l'intelligence ne peut être accomplie que si on la recherche avec un esprit suffisamment élevé et généralisateur. De parti pris, aucun moyen de connaissance ne doit donc être mis à l'écart.

Notre siècle, en intronisant le règne exclusif de la Science matérialiste, a commis une erreur analogue à celle du Moyen âge, affirmant la toute puissance exclusive de la Foi aveugle.

Au lieu donc d'opposer les unes aux autres, les données scientifiques, philosophiques et religieuses, il importe de les mettre toutes à contribution et de comprendre que souvent, tout en parlant un langage différent, elles ne font qu'énoncer les mêmes idées directrices.

Quand on s'est élevé ainsi dans la région des idées générales, on a vite fait de constater que, de plus en plus, la science ne peut plus se suffire à elle-même. Trop d'influences immatérielles lui échappent encore. Il est indéniable, en effet, que si la science a fortement prise sur certaines matéria-

lités, par contre, les domaines de la Vie et de l'Esprit lui restent difficilement accessibles.

En médecine, plus particulièrement, l'union des connaissances scientifiques, philosophiques et religieuses apportera les résultats les plus féconds. Cl. Bernard (1) l'avait déjà pressenti quand il écrivit : « L'union solide de la science et de la philosophie est utile aux deux; elle élève l'une et contient l'autre. »

Pour constituer les bases de la médecine naturiste et établir avec certitude les lois fondamentales de la vie et, par suite, de la thérapeutique, il conviendra donc d'étendre le domaine de la médecine et d'entreprendre d'abord l'étude des lois qui gouvernent l'univers et la nature terrestre, c'est-à-dire le macrocosme, pour en mieux déduire les obligations de vie normale de l'être humain ou microcosme, parce qu'il est en quelque sorte le couronnement de la vie terrestre, la synthèse des vies minérales, végétales et animales, le fruit de l'œuvre naturelle entière, à laquelle il reste encore étroitement attaché.

---

(1) Claude BERNARD. — *Introduction à la médecine expérimentale.*

CHAPITRE III

CONSTITUTION DE L'UNIVERS

L'Univers. — La matière ; la force ou énergie matérielle. — La vie et l'esprit. — Les lois universelles : loi d'unité d'origine, de constitution et de fin de l'univers, loi d'incréation ou de conservation des forces, loi de mouvement, loi d'évolution ou de transformation, loi de progression, loi de synergie. — Témoignages philosophiques et scientifiques. — Constitution et évolution des mondes. — Constitution et évolution de notre système solaire. — Constitution et évolution de la matière. — Constitution et évolution des formes vivantes terrestres. — Le transformisme physique. — Le transformisme mental. — Exposé succinct et critique rapide des diverses conceptions de l'univers.

L'Univers. — L'ensemble des manifestations multiples et si variées, d'ordre matériel ou immatériel : l'espace avec les énergies qui le remplissent, les globes célestes, les choses et les êtres, les phénomènes physiques, vitaux et psychiques, dont nous prenons connaissance par nos sens et notre conscience, constituent l'univers.

La matière ; la force ou énergie matérielle. — La matière est inconcevable sans la force et la force sans le mouvement. Quand on analyse les caractères et les propriétés de la matière, sous n'importe lequel de ses aspects, on aboutit chaque fois à la découverte du mouvement et de l'énergie qui la meuvent. La matière à tous ses degrés n'apparaît donc que comme la représentation, la condensation et la création de l'Energie Universelle à un degré de potentiel variable.

La Vie et l'Esprit. — La matière n'a donc pas d'existence propre. Elle ne subsiste que grâce à l'action des énergies impondérables. Elle doit sa cohésion et ses facultés de transformation à la vie ou force vitale qui l'anime et à l'Esprit ou énergie mentale qui la dirige, à des degrés de développement et d'évolution variables.

L'Esprit se classe donc comme la forme immatérielle la plus haute de l'Energie Universelle, et la Vie comme l'intermédiaire par lequel la pensée agit sur le plan matériel.

Les diverses forces cosmiques pondérables (matière), impondérables (vie, lumière, électricité, radiations) et immatérielles (pensée ou force spirituelle ou mentale) avec leur Cause Originelle et Créatrice qui est Dieu, distinct de la Création tout en étant présent en elle, par Son Verbe, résument donc la compréhension cosmique, synthétique, c'est-à-dire à la fois scientifique, philosophique et religieuse, théiste et non panthéiste.

Les lois universelles : Loi d'unité d'origine, de constitution et de fin de l'univers. — La matière, la vie et la pensée ne sont que les diverses modalités d'une seule et unique Energie, dont elles naissent et à laquelle elles sont réductibles, après évolution.

La forme d'énergie la plus subtile que nous puissions concevoir dans le plan cosmique, celle de laquelle tout procède, qui pénètre tout et à laquelle

tout retourne, est l'Energie. L'Energie est donc la force cosmique suprême et unique qui, en dernière analyse, exprime sur le plan matériel l'image de la Force Unique, éternelle, infinie, créatrice et directrice qui est Dieu. Mais elle ne fait que le représenter et non le constituer car l'Incréé, l'Eternel, l'Infini et le Parfait, c'est-à-dire Dieu, est distinct de sa création et inconcevable, dans son intégralité, aux intelligences humaines.

Le principe fondamental auquel aboutit la synthèse scientifique moderne : *tout ce qui existe, tout ce qui vit, provient d'une seule et unique source, l'Energie Universelle*, se développe à ses dépens et finalement retourne en elle, ne fait donc qu'exprimer la même vérité affirmée par les anciens philosophes en ces termes : Tout est dans un et un est dans tout. Ce qui signifie que l'Energie universelle ou Verbe cosmique constitue l'essence de toutes les manifestations de la Nature et que chacun des phénomènes naturels n'apparaît que comme étant une des parties constituantes du total de l'Energie cosmique (1).

Loi d'incréation ou de conservation des forces. — L'Energie universelle a toujours existé en puissance, en Dieu ; elle est éternelle. Seules ses manifestations sont changeantes. Les philosophies et les religions supérieures ont proclamé à l'envi ce principe directeur, que la science moderne n'a fait que confirmer avec son axiome : *rien ne se perd, rien ne se crée.*

Loi de mouvement. — *Tout vibre, rien n'est inerte.* L'inertie des objets qui semblent les plus immuables n'est qu'apparence. Sous les aspects matériels les plus rigides et les plus inattaquables, se cachent des réserves d'énergie formidable en perpétuel mouvement atomique. Un morceau de bronze, par exemple, représente la cohésion robuste de milliards d'atomes en vertigineux mouvement.

Loi d'évolution ou de transformation. — *Rien n'est immuable, tout évolue.* Incessamment, tout change et se transforme, au physique comme au mental. L'univers entier, qu'il s'agisse de phénomènes immatériels ou physiques, ou encore de formes inertes ou vivantes, n'est constitué en dernière analyse que de particules énergétiques en état de mouvements, d'évolutions, d'adaptations, de groupements ou de dissociations variables. En réalité donc, rien n'est mort. La vie est partout qui circule et renouvelle l'élan des choses.

Loi de progression. — Sous les aspects momentanés et passagers de désintégration, de désharmonie, de discorde, se découvre *un élan persévérant de la vie universelle* vers l'édification de formes matérielles de plus en plus perfectionnées et une montée indiscutable vers des états de développement psychique de plus en plus élevés. La lutte et l'effort sont les conditions de ce progrès universel incessant et ils impliquent donc l'existence de motifs de perfectionnement qui sont les accords et les conflits d'ordre matériel et immatériel, observés à tous les échelons de la nature.

---

(1) Il est obligatoire alors d'en déduire que tous les phénomènes naturels sont solidaires les uns des autres, que tous les êtres sont d'essence identique, et que la conscience de ces enchaînements conduit à la pratique de l'amour universel.

Travailler pour mériter de grandir et de s'élever, tel est donc le moyen essentiel que l'Energie cosmique emploie pour assurer le progrès individuel et le triomphe du bien seul, au cours de l'évolution de tous ses éléments.

Loi de synergie. — Toutes les manifestations naturelles, les êtres vivants entre autres, sont étroitement solidaires les uns des autres et se développent en formant des symbioses dans lesquelles le *travail accompli par un des groupements est nécessaire à l'évolution des autres.* C'est ainsi que la vie humaine est comme suspendue à la vie microbienne et à la vie végétale qui se chargent de préparer, dans les milieux terrestres, les matériaux nutritifs nécessaires à la constitution et à l'alimentation matérielles de l'homme. C'est dire que rien n'est inutile dans le monde et que le mal lui-même constitue un frein pour arrêter les tendances à la régression, en même temps qu'un stimulant pour rechercher et retrouver la voie du progrès et du bien.

Témoignages philosophiques et scientifiques. — L'humanité a mis de longs siècles à découvrir ces vérités primordiales et à les poser scientifiquement en lois universelles.

Pourtant, dès la plus haute antiquité, par le simple secours du sens intérieur de l'intuition, guidé par le raisonnement et l'observation des phénomènes de la nature, certaines civilisations lointaines étaient arrivées à posséder déjà ces notions d'unité énergétique du Cosmos, de conservation des forces et d'évolution universelle par transformations successives. On en retrouve, en effet, l'expression très nette dans la religion et la philosophie Hermétiques de l'ancienne Egypte, dans la religion et la philosophie Hindoues, plus de douze siècles avant notre ère ; dans la philosophie de Platon, trois siècles avant notre ère, dans les traités de médecine laissés par Hippocrate, etc.

Pour montrer combien est saisissante l'identité qui existe entre les principes scientifiques d'aujourd'hui et les enseignements de la Sagesse Antique, il convient de citer les passages suivants des fragments d'Hermès Trismégiste (1) qui nous sont parvenus ; « La matière est une... rien ne meurt, mais ce qui est composé se divise. Cette division n'est pas une mort. C'est le renouvellement. Quelle est, en effet, l'énergie de la vie ? N'est-ce pas le mouvement ? et qu'y a-t-il d'immobile dans le monde ? Rien » (P. 83). « Rien ne se détruit, rien ne se perd. » (P. 84) « La matière est hors de Dieu, si tu veux lui attribuer un lieu spécial... Si elle est mise en œuvre, n'est-ce pas par des énergies et nous avons dit que les énergies sont des parties de Dieu qui produit les transformations. Que ce soit matière, corps ou essence, sache que ce sont là des énergies de Dieu, énergie matérielle dans la matière, énergie corporelle dans les corps, énergie essentielle dans l'essence. Tout cet ensemble est Dieu, et dans l'univers, il n'y a rien qui ne soit Dieu. » (P. 88.) « Le tout est dans le tout, composé de toutes les forces. » (P. 88). « Dieu transforme les animaux qui habitent ces portions du monde, il les fait passer d'un genre à l'autre et d'une apparence à l'autre ». (P. 268)

Notons également ces phrases caractéristiques, relevées dans les écrits du Père de la médecine : « Nulle chose ne périt entièrement et il ne se crée

---

(1) Hermès Trismégiste. — Traduction Louis Ménard. Perrin, édit.

rien de nouveau. Il ne se fait que des mélanges distincts et variés... Les hommes pensent que ce qui vient au jour et qui y croît, sort de l'état de mort ; que ce qui disparaît, périt. Pourtant, il ne faut pas s'en rapporter aux apparences, mais à la raison. Les êtres meurent sans doute, mais pour avoir le moyen de se renouveler. Naître et mourir ne sont que des modes différents de la même chose. Les hommes et les animaux sont tous emportés par un mouvement circulaire tout en remplissant chacun leur rôle différent. Toutes choses sont en mouvement à toute heure. Tout s'opère par nécessité divine, qu'on le veuille ou qu'on ne le veuille pas. Chaque chose tend vers le Tout. » (Hippocrate, 25 et 26, II)

Puis, les découvertes scientifiques modernes sont venues qui n'ont fait qu'apporter la confirmation éclatante et définitive de ces vérités antiques.

Ce fut d'abord l'invention de la lunette astronomique qui fit prendre connaissance des espaces infinis, deviner les myriades de mondes qui les peuplent et déterminer avec certitude les lois d'évolution, de transformation e de gravitation universelles.

Ensuite, l'analyse spectrale permit de se rendre compte de la composition chimique des diverses étoiles et de juger de leur degré thermique approximatif et, par là même, de leur stade d'évolution.Elle démontra que les globes célestes sont tous composés de corps simples identiques à ceux que l'on rencontre dans les milieux terrestres et que, par conséquent, c'est la même matière qui se manifeste partout et occupe l'étendue de l'univers, depuis le fluide invisible et impondérable des espaces interstellaires, encore appelé éther, jusqu'aux formes de plus en plus condensées des nébuleuses et des astres.

De nos jours enfin, la doctrine scientifique de l'énergétisme se dégagea peu à peu de l'étude des sciences, de la chimie et de la physique (1). En ramenant toutes les forces à l'unité, en démontrant que les phénomènes immatériels (électricité, chaleur, radiation) ou matériels (corps chimiques) ne sont au fond que des manifestations de la même énergie, elle apporta à ces sciences l'unité qui leur manquait jusqu'alors et conduisit aux plus fructueuses généralisations et aux plus belles découvertes. Cette notion fondamentale et vivifiante imprima également un élan nouveau aux sciences biologiques. Disons, dès maintenant, que c'est elle surtout qui sera notre guide le plus précieux pour établir, dans les chapitres suivants, les bases de la médecine naturiste.

La façon dont le pondérable peut se transformer en impondérable ou inversement, du fait de leur origine commune a été reconnue comme étant partout et toujours la même. Aussi, l'a-t on exprimée sous forme de deux lois principales qui sont : la loi de la conservation de l'énergie ou principe de Mayer et la loi des transformations de l'énergie ou principe de Carnot. Elles énoncent *qu'au cours des modifications que subit un corps, la somme des énergies libérées ou transformées est égale à la somme de l'énergie primitivement contenue dans le corps avant sa transformation*. Une machine à vapeur par exemple produit en travail de fonctionnement, chaleur, force motrice

(1) Cette doctrine scientifique de l'énergétisme est de constitution récente. Ceux qui ont le plus contribué à l'édifier sont Helmholtz en 1817 et Robert Mayer en 1851.

utilisée ou non utilisée autant d'énergie qu'il y en avait de contenue dans le charbon qui a servi à l'alimenter. (1)

Ces lois s'appliquent aussi bien dans le domaine des sciences physiques et chimiques que dans les actes compliqués de la biologie. Le minéral, la plante et l'animal sont gouvernés par ce même principe de la conservation des forces. Une étroite solidarité enchaîne donc les êtres et les choses, unit toutes les manifestations naturelles, même celles qui, de prime abord, paraissent les plus hétérogènes.

Constitution et évolution des mondes. — De même qu'un botaniste en examinant dans un champ une plante déterminée, à ses divers degrés de développement, depuis le moment où elle sort de la graine jusqu'à son stade adulte, peut ainsi en déduire les étapes de sa formation ; de même l'astronome, en observant dans les espaces célestes, les mondes à des degrés différents d'évolution, peut reconstituer leur genèse et retracer leur mode de création et de transformation.

C'est ainsi qu'on a pu reconnaître que la matière cosmique impondérable épandue dans l'éther pouvait se condenser sous certaines conditions encore peu connues et prendre la forme de nébuleuse. Celle-ci, à son tour, en se concentrant de plus en plus vers un point central d'attraction, fait se développer une chaleur considérable et en même temps un mouvement de giration étendu à la masse entière. Mais, dans la sphère gazeuse ainsi entrée en giration, les différentes zones se déplacent à des vitesses inégales, les plus périphériques gardant un mouvement moins accéléré. Il se forme ainsi autour de la masse centrale des anneaux distincts qui, à leur tour, se condensent en petites nébuleuses secondaires, de plus en plus cohérentes et condensées. Celles-ci, finalement, deviennent des soleils irradiants qui gravitent autour du soleil central, puis se refroidissent peu à peu et s'entourent d'une écorce plus dense de substances solidifiées, sur laquelle peuvent se dérouler alors les phénomènes de la vie organisée.

Constitution et évolution de notre système solaire. — A l'emplacement de notre système solaire actuel, se trouvait donc une grande nébuleuse qui passa par les phases successives que nous venons de décrire. Du noyau central qui constitue notre soleil se détachèrent plusieurs anneaux gazeux qui se condensèrent en masses sphériques et donnèrent ainsi naissance à la terre et aux diverses autres planètes. D'abord formée de matériaux à l'état gazeux et incandescent, la terre passa elle-même par le stade solaire et rayonna longtemps une éclatante lumière. A son tour, elle engendra une masse nébuleuse qui se détacha de son noyau et forma la lune, qui depuis tourne autour de la terre, comme la terre gravite autour du soleil.

A la longue, sous l'influence du froid interplanétaire, les matériaux gazeux qui entraient dans la formation du soleil terrestre se solidifièrent à la périphérie en croûte, d'abord peu épaisse, qui eut à subir les assauts des matières centrales en ignition à l'intérieur et des condensations de vapeurs d'eau se déversant sous forme d'orages formidables à l'extérieur.

---

(1) Cette équivalence s'établit pourtant avec une tendance à la dégradation de l'énergie matérielle vers des formes inférieures.

A ce stade, la mince couche solidifiée fut entièrement recouverte par les eaux. Ce fut dans cette mer primitive que la vie protoplasmique apparut d'abord sous forme de simple masse amibienne, de monère, puis se compliqua et s'organisa pour engendrer par addition et transformation toutes les formes végétales et animales qui ont abouti à l'homme et se sont succédé sur notre globe, depuis ces temps prodigieusement lointains jusqu'à nos jours. Sous l'influence des éléments naturels: condensation par le froid, dégradation par les pluies, disjonction par les tremblements de terre et sous l'action formatrice des êtres vivants, petits et grands, les couches successives des terrains géologiques s'édifièrent, se stratifièrent, et donnèrent finalement le terrain quaternaire sur lequel nous évoluons à notre époque.

Ce très rapide aperçu de la création terrestre nous fait acquérir cette notion capitale que la terre est issue du soleil et que, par conséquent, tout ce qui sert à la vie matérielle des végétaux, des animaux et de l'homme, c'est-à-dire leurs substances corporelles et leurs aliments sont d'origine solaire. *Tout ce qui vit sur la terre doit donc son existence à l'énergie solaire*, indirectement par les matériaux terrestres qui entrent dans la structure ou qui forment la nourriture des êtres et directement par les radiations vitalisantes qui continuent à être déversées par le soleil, dans les milieux et sur les êtres terrestres.

S'il considère cet enchaînement indéniable de transformations successives et le conflit formidable des énergies cosmiques qui lui ont donné naissance, l'homme ne peut qu'être ramené à une conception plus juste de sa situation dans le monde, de sa dépendance vis-à-vis de ses milieux originels et de ses adaptations ancestrales. Au lieu de se croire le centre de la création et de méconnaître ainsi les liens qui le rattachent à la nature entière, l'être humain ferait certainement preuve de plus de sagesse et de prévoyance, s'il connaissait mieux ses origines réelles. Il apprendrait alors l'intérêt puissant qu'il y a pour lui à respecter les lois inexorables qui règlent sa vie, et comprendrait mieux qu'il ne lui est pas possible de s'en affranchir, sans se nuire considérablement.

Constitution et évolution de la matière. — Tout ce qui, à nos sens, constitue la matière visible et pondérable (la terre, les objets et les êtres) est le résultat d'assemblages de matériaux chimiques à l'état de combinaisons et de cohésions très diverses.

Par les analyses chimiques, on a pu se rendre compte que ces matériaux sont divisibles en particules infiniment petites. On a donné à ces petites masses le nom de *molécules*. Au cours des édifications et dissociations incessantes de la matière, ces molécules se comportent un peu comme si elles possédaient une individualité propre ; elles présentent des affinités complexes et peuvent se combiner ou se dissocier de multiples façons.

Elles sont elles-mêmes composées d'un nombre très variable d'éléments encore plus petits, appelés *atomes*. Ceux-ci entrent dans la constitution de corps chimiques qu'on n'a pu jusqu'ici réduire davantage : ce sont les corps simples, tels que l'oxygène, l'azote, le carbone, le calcium, le sodium, le phosphore, le fer, etc.

Donc, les atomes de ces divers corps simples peuvent se grouper entre

eux et donner ainsi des combinaisons moléculaires innombrables qui, par leur agglomération, arrivent à constituer la substance de tous les objets et de tous les organismes.

Les atomes eux-mêmes sont conçus comme des sortes de systèmes solaires infinitésimaux, composés de parties centrales autour desquelles gravitent des milliers de particules entraînées dans un mouvement giratoire excessivement rapide. Ils se sont probablement formés par des condensations de l'énergie constituante de l'éther, en passant par des phases d'état impondérable, puis de condensation pondérable, identiques à celles que nous avons vues s'accomplir dans la genèse des systèmes astronomiques. L'atome représente donc la première étape de la condensation des énergies impondérables en matière pondérable. Il est en quelque sorte le lien qui réunit l'immatériel au matériel.

Chaque atome contient en lui une immense réserve d'énergie cosmique, accumulée sous un très faible volume.

La façon dont se libère cette puissante énergie intra-atomique est des plus variables selon les corps considérés. Elle peut se manifester entre autres sous les formes immatérielles de chaleur, lumière, électricité, rayons X, radiations, etc.

En effet, la somme de l'énergie intra-atomique n'est pas immuable. A tout instant, du système lilliputien atomique, se détachent des particules immatérielles qui, animées de vitesses vertigineuses, vont par expulsion ou attraction « se perdre » dans les corps voisins ou les espaces cosmiques. Cette dissociation de la matière existe même pour les corps qui semblent les plus stables, comme le bronze. Mais elle est fort appréciable surtout sur les corps radio-actifs, tels que le radium, dont un gramme de sel pourrait ainsi s'évanouir par dissociation et projection de son énergie intra-atomique, en l'espace d'un siècle ou deux.

Cette déperdition des forces intra-atomiques s'accomplit en conformité des lois universelles de transformation et de circulation de l'énergie. Il ne s'agit pas d'une perte au sens étroit du mot, car ce qui se dissocie d'un atome sert à en reconstruire un autre, ici ou ailleurs, dans le cosmos. Ce qui peut s'échapper de notre globe terrestre, va se loger dans l'éther ou dans un autre agglomérat céleste. Il reste donc toujours vrai d'énoncer que dans la nature, rien ne se perd et rien ne se crée et que la somme d'énergie mondiale associée ou dissociée reste toujours identique. La matière peut se dégrader, l'énergie persiste. Et, en tout cas, cette dissociation intra-atomique est si prodigieusement lente dans la généralité des cas, qu'elle n'entache en rien les bases de la physique et de la chimie et n'entame pas, en pratique, le principe de la conservation des forces de Lavoisier.

Constitution et évolution des formes vivantes terrestres. — Au début des temps géologiques, la vie animée a revêtu l'aspect de formes rudimentaires. Elle fut d'abord une simple masse protoplasmique qui, peu à peu, concentra ses forces potentielles dans un noyau et s'entoura d'une enveloppe protectrice. Ces premières manifestations étaient l'amibe et la monère, c'est-à-dire des cellules isolées.

Plus tard, ces cellules s'associèrent pour former les organismes primitifs des éponges, des polypiers, des tuniciers, des annélides. A l'époque primaire, les crustacés apparurent et comme les terres commençaient à sortir du sein des eaux, la vie aérienne débuta et se développa d'abord sous forme végétale, puis animale, par adaptation progressive des êtres marins à ce nouveau milieu.

Les premiers vertébrés furent les poissons, auxquels succédèrent des formes plus compliquées : les batraciens et les reptiles.

A l'époque carbonifère, sous la double action d'une chaleur et d'une humidité considérables, la vie végétale et animale s'épanouit dans des formes prodigieuses. Les fougères arborescentes, dont on retrouve actuellement les empreintes dans les mines de charbon, atteignaient jusqu'à quarante mètres de hauteur ; des reptiles et des oiseaux gigantesques peuplaient la terre (plésiosaures, ichtyosaures, ptérodactyles, etc.).

A cette phase d'exubérance succéda la période du terrain tertiaire, au cours de laquelle ces formes monstrueuses disparurent. Le perfectionnement vital se poursuivit alors en créant des organismes moins démesurés, mais de plus en plus compliqués : les marsupiaux, premiers mammifères, furent le résultat de cet effort persévérant qui aboutit peu à peu à la venue parallèle des singes et des hommes primitifs.

Nous voyons donc que l'être humain ne fut pas créé subitement, mais fut l'aboutissement de très patients et fort longs efforts de progression et d'adaptation vitales et qu'avant de parvenir à son état actuel, il dut passer par les échelons intermédiaires de toutes les espèces animales.

Le travail de transformation et d'édification progressives qui s'est accompli ainsi s'est poursuivi sur un double plan, à la fois physique et mental. C'est ce que nous allons établir maintenant, en apportant les preuves du transformisme physique et du transformisme mental.

Le transformisme physique. — La démonstration irréfutable du transformisme se trouve dans l'étude de la phylogénèse et de l'ontogénèse.

La phylogénèse est la science qui s'occupe de reconstituer l'arbre généalogique des espèces en se basant sur l'anatomie comparée, l'embryogénie (qui étudie les formes par lesquelles passent nos organismes depuis l'œuf jusqu'à l'état formé) et la paléontologie (étude chronologique des animaux fossiles).

Par l'anatomie comparée, on a pu établir les analogies de structure qui nous rapprochent de nos ancêtres animaux et observer une foule d'anomalies d'origine régressive, qui se retrouvent dans la constitution normale de formes animales que nous avons donc traversées.

Par la paléontologie, il a été possible, en fouillant les diverses couches de terrain, de découvrir les empreintes et squelettes des divers êtres qui se sont succédé sur la terre et d'établir sans conteste leur filiation progressive.

Mais la démonstration matérielle la plus éclatante du transformisme

physique est fournie par l'ontogénèse (1). Cette science apporte la constatation matérielle et irrécusable de notre filiation progressive à travers les espèces animales, en établissant que pendant les neuf mois de vie intra-utérine, l'embryon humain repasse rapidement par les diverses étapes animales que l'homme traversa autrefois.

C'est dire que chacun de nous, dans le sein de sa mère, a donc pris successivement l'aspect embryonnaire de monère, de mollusque, de poisson, de reptile, de quadrupède et enfin de fœtus humain.

Ces rappels morphologiques d'ancêtres lointains font d'ailleurs acquérir à l'embryon humain une série de dispositions et d'organes qui s'atrophient au stade suivant, soit complètement, soit partiellement, en laissant leurs traces dans les si nombreux organes rudimentaires que l'on trouve en étudiant l'anatomie humaine. Anormalement même, ces rappels morphologiques peuvent persister intégralement, dans les cas de régressions par dégénérescence, et c'est ainsi, par exemple, que l'on peut observer ces kystes branchiaux du cou qui sont des malformations congénitales rappelant le stade poisson, par lequel a passé l'homme avant d'aboutir à son organisation actuelle.

Les conditions qui ont déterminé ce travail d'évolution progressive ont été mises en lumière par les travaux de Lamarck, Geoffroy-Saint-Hilaire, Darwin et Hœckel.

Lamarck d'abord a montré l'influence capitale des changements successifs des milieux extérieurs (air, eau, sol, climats, êtres voisins, etc.) dans la détermination des transformations de formes et des évolutions fonctionnelles. Il a apporté la preuve que c'est la fonction qui crée l'organe et que ce sont les modifications des conditions de vie matérielle qui ont engendré, par adaptation, les transformations organiques.

Darwin vint ensuite préciser les facteurs naturels du transformisme, en mettant en relief l'action formatrice de la concurrence vitale et de la sélection naturelle, qui permirent aux êtres les plus perfectionnés seulement de subsister et de prolonger l'élan vital des espèces.

Mais les influences actives du milieu extérieur sont loin de constituer uniquement la question du transformisme. L'intervention, décisive également, des énergies vitales et spirituelles immanentes et personnelles, c'est-à-dire du Verbe ou christ cosmique que tous les êtres ont portées en eux dès leur plus humble origine,(2) a été trop radicalement méconnue de ceux qui,

---

(1) L'*ontogénèse* établit l'arbre généalogique que parcourt l'être pendant sa formation embryonnaire et montre que ses transformations successives, dans l'utérus, ne sont que le rappel du développement paléontologique de l'espèce. Cette science se résume dans la loi de Serres (1842) « L embryogénie est la répétition de l'anatomie comparée » et dans la loi de Fritz Muller (1864) « L'ontogénie ou le développement de l'individu est la récapitulation brève et rapide de la phylogénie, du développement généalogique de l'espèce à laquelle il appartient ». C'est ce que Hœckel a exprimé sous une forme encore plus frappante en disant : « Les séries de formes infiniment variées que les animaux ont parcourues dans le cours de plusieurs millions d'années. chacun de nous les a parcourues dans les quarante semaines de son existence individuelle dans le sein de sa mère ».

(2) Saint Jean. — I ; 1 à 6.

des recherches de Lamarck et de Darwin, ont déduit une doctrine de l'évolution purement mécanique et matérialiste.

En effet, les forces directrices qui ont fait s'acheminer les êtres dans la voie des transformations de plus en plus parfaites, ne sont pas venues que du dehors, c'est-à-dire rien que des actions du milieu extérieur. En d'autres termes, les cellules et les organismes ne sont pas de purs mécanismes réflexes, qui se contentent de réagir sans rien posséder en eux de spontané, ni de volontaire, comme le proclament les matérialistes stricts. La vie, en effet, apporte indiscutablement sa contribution personnelle à l'œuvre d'adaptation. Elle n'est pas que de la matière simplement malléable vis-à-vis des incitations reçues ; elle est quelque chose de spécifique qui est capable de choisir, de discerner et surtout de vouloir.

De plus, la vie, derrière l'apparence matérielle, est aussi quelque chose qui fait acte de mémoire, qui résiste aux destructions individuelles et qui passe d'un être dans l'autre, puisque les acquis de l'expérience individuelle s'enregistrent, se conservent, se transmettent à travers l'espèce. Et ce qui persévère ainsi dans l'élan vital originel et se sert du mal pour s'efforcer au mieux et le réaliser toujours sous une forme ou sous une autre, c'est quelque chose d'immatériel et d'immortel, en d'autres termes, de psychique ou de mental.

Dans toute manifestation vitale, on peut donc percevoir une énergie immanente, une force d'action et de cohésion qui dirige, maintient et répare l'agglomérat matériel selon le plan précédemment adcpté. Cette force potentielle est un fragment de l'Energie universelle ou Christ cosmique ou Verbe ; elle est plus ou moins développée dans tout, depuis le minéral jusqu'à l'homme. Elle apparaît déjà dans le cristal d'un sel qui, si on le brise et le mutile, trouve le moyen de se réparer et de vouloir se reconstruire selon son plan spécifique, dont il a par conséquent gardé la mémoire (1). On la retrouve chez les êtres inférieurs, chez les plantes qui se reforment malgré les amputations, les annélides qui se recomplètent après section, les crustacés et les reptiles qui reproduisent un membre entier après qu'on le leur a arraché, etc.

Cette volonté de vivre, de se perfectionner et de se réparer, à la fois inconsciente et consciente, c'est-à-dire à la fois vitale et mentale, s'épanouit enfin sous sa forme la plus élevée dans l'organisme humain.

Il n'est donc pas douteux que le travail du transformisme s'est accompli sous le double effort des énergies intrinsèques réagissant à l'influence des énergies extérieures. Et, en définitive, ceux qui invoquent exclusivement l'action des influences externes pour expliquer le développement des formes vivantes, font preuve de la même étroitesse de vues que ceux qui, par exemple, considèrent les maladies infectieuses comme de simples contaminations microbiennes, sans tenir compte de l'état de réceptivité du terrain organique sur lequel elles s'exercent.

Il nous faut maintenant parler des transformations suivies par ce groupe

---

(1) Dastre. — *La vie et la mort*, p. 275 et suivantes.

d'énergies immanentes. Elles sont les plus importantes, car ce sont elles qui sont la cause des métamorphoses physiques.

Le transformisme mental. — Le simple jeu des agrégations et des désagrégations chimiques ne peut expliquer ni la production de la pensée, ni les phénomènes de la mémoire de l'espèce. Quelque chose d'immatériel et de psychique existe donc, qui persévère derrière l'agitation physique et chimique de la matière et au delà des édifications et des destructions successives des formes vivantes.

Pour invisible qu'il soit, le monde de la pensée et des énergies psychiques n'en est pas moins réel. En effet, si l'on supprime l'action d'un noyau psychique impérissable, évoluant sans cesse et gardant le souvenir des acquis antérieurs, l'évolution de la vie reste une énigme indéchiffrable.

D'ailleurs, ces notions de transformisme mental ou encore d'évolution animique ne sont pas nouvelles. Elles ont été exprimées dès la plus haute antiquité. Elles se sont imposées, par intuition et raisonnement, à l'esprit des sages et des philosophes des plus vieilles civilisations de l'Inde, de l'Egypte, de la Chaldée et de la Perse, à un point tel que l'évolution animique progressive, accomplie par le passage renouvelé à travers des formes corporelles, fit partie de leurs dogmes religieux.

Plus tard, chez les Grecs, Pythagore et Platon (dans le Phédon) se rallièrent à la doctrine de la transmigration des âmes qu'ils recueillirent des Egyptiens. Et cette doctrine, faisons-le remarquer, est loin d'être en désaccord avec les idées modernes de transformisme physique et mental. Il est même prodigieux de constater que les dernières découvertes de la science ne font qu'aboutir aux données fondamentales de la tradition antique et, que loin de les détruire, elles contribuent seulement à les rajeunir et à les consolider.

Plus près de nous, des philosophes tels que Bonnet (1), Dupont de Nemours (2), Ballanche (3), Fourier (4), Pierre Leroux (5), Jean Reynaud (6), Pezzani (7), et des médecins tels que Paracelse (8), Van Helmont (9), et, plus récemment, Réveillé-Parise (10), Auvard et Schultz (11) ont professé les mêmes opinions concernant l'unité universelle et les transformations mentales successives.

Les étapes qu'a dû parcourir le mental humain avant d'acquérir son développement actuel, nous les avons encore sous les yeux à l'heure présente. Nous n'avons, en effet, qu'à observer la lente évolution progressive

(1) Bonnet. — *La palingénésie philosophique*, 1769.
(2) Dupont de Nemours. — *Philosophie de l'univers*, 1798.
(3) Ballanche. — *Essais de Palingénésie sociale*. 1827.
(4) Fourier — *Théorie de l'Unité Universelle*, 1841.
(5) Leroux Pierre. — *L'Humanité, de son principe et de son avenir*, 1840.
(6) Reynaud Jean. — *Ciel et Terre*, 1854.
(7) Pezzani. — *La pluralité des existences de l'âme*, 1862.
(8) Paracelse. — *Œuvres*. Traduction Grillot de Givry. Chacornac, édit.
(9) Van Helmont. — *Œuvres*. Traduction Jean le Comte, 1671.
(10) Réveillé-Parise. — *Traité de la vieillesse*, 1848, p. 209.
(11) Auvard et Schultz. — *L'Evoluisme*. Maloine, édit., 1914.

du principe mental le long de l'échelle animale. Ses manifestations, d'abord très obtuses dans les êtres rudimentaires, se font de plus en plus claires au fur et à mesure qu'on s'élève dans la série des espèces. Chez certains mammifères supérieurs, ce principe mental s'est même tellement transformé et développé qu'il apparaît comme un diminutif de notre intelligence.

Dans la race humaine, les documents préhistoriques (instruments en silex, objets travaillés, etc.) nous montrent les progrès accomplis depuis l'homme des cavernes, qui d'abord sans défense apprit peu à peu à tailler la pierre, qui découvrit et martela le fer. Il finit ainsi par sortir de sa sauvagerie initiale, pour aboutir peu à peu, grâce à son épanouissement mental rapide, à l'état de civilisation accélérée d'aujourd'hui.

Les preuves que vient de nous fournir l'étude du transformisme physique sont les plus sûrs garants que chacun de nous a passé par toutes ces étapes mentales successives, animales et humaines.

D'ailleurs, de même que notre vie embryonnaire résume rapidement les formes que nous avons parcourues autrefois, de même, au cours du jeune âge, notre intelligence s'éveille en repassant très vite par les étapes franchies jadis. D'abord, nos premiers instincts sont des instincts purement animaux : boire, dormir, crier, etc.

Puis dans les premières années, reparaissent les vieux instincts de marche quadrupède, de langage inarticulé, de curiosité pressante, de rapprochements et de déductions naïfs, de représentations défectueuses, de craintes illégitimes, de projets inexécutables, d'inventions puériles, de dessins primitifs, etc. En un mot, la plupart des états d'âme que nous avons connus dans le temps passé, reparaissent alors. Souvent même, des instincts inférieurs de violence, de colère, de destruction (les petits enfants arrachent et brisent tout ce qu'ils peuvent saisir), de rapine, de ruse, d'égoïsme impitoyable, de déviations mentales se font jour et demandent à être réprimés par l'éducation.

Anormalement, si l'individu s'est trouvé exposé à des conditions de vie malsaine, il peut entrer en régression et dégénérer au physique comme au mental. Les tares congénitales d'imbécillité, d'idiotie, les perversions mentales apparaissent alors, qui replacent l'être à un échelon inférieur de son évolution et font revenir des défectuosités endormies depuis longtemps dans l'inconscient. La réapparition de ces états mentaux inférieurs se détermine absolument par le même mécanisme de régression que les kystes branchiaux congénitaux, dans l'ordre matériel.

A l'âge adulte encore, la vie, poursuivie en opposition avec les lois naturelles, déchaîne le rappel des défectuosités mentales passées : instincts de brutalité, de meurtre, de viol, actes de folie des alcooliques, par exemple.

Même chez les sujets considérés comme normaux, le contrôle personnel que l'homme a acquis récemment peut être mis en défaut et supprimé radicalement au cours de circonstances graves. Des instincts inférieurs renaissent alors subitement, qui font retomber l'individu à un échelon mental inférieur : brutalité des guerres, acte de sauvagerie au cours d'un danger pressant (incendie, bateau qui sombre, etc.).

A ceux qui douteraient de la continuité de notre personnalité mentale,

après toutes les modifications qu'elle a dû subir en suivant la longue filière animale, nous ferons remarquer que cette identité persistante n'a rien d'invraisemblable, quand on songe qu'au cours de l'existence actuelle, chacun de nous garde la conscience de son moi, c'est-à-dire de quelque chose d'individuel qui persévère malgré les renouvellements totaux de la substance matérielle de l'organisme qui s'accomplissent périodiquement et aussi malgré les changements parfois considérables de tendances et d'habitudes qui s'opèrent d'une période extrême de la vie à l'autre, au point de bouleverser complètement le psychisme personnel.

Somme toute, chaque homme naît avec un bagage d'acquis antérieurs et sa vie actuelle se présente comme une suite et un résultat ; elle tend vers des états meilleurs, de dégagement matériel et de progrès spirituels avec des possibilités de régression passagère et d'expiations, motivées par les écarts de conduite. Et, finalement, le but de la vie apparaît comme le retour mérité vers la Source originelle et comme la victoire finale du Bien sur le Mal, grâce au secours du Verbe et de la Providence, en nous.

Ce retour s'accomplira (comme l'explique un auteur catholique, le Cardinal Mercier (1), mais sans y introduire formellement l'idée d'évolution) après de multiples péripéties, quand seront brisés tous les révoltés et quand « il n'y aura plus de souveraineté que pour la Divinité et quand Dieu seul sera tout et en tous » (2) car, ajoute encore textuellement le Cardinal Mercier : « Tout vient de Dieu et doit remonter vers Dieu. Tout part de la Sainte Trinité et doit retourner à Elle. Tout s'origine au Principe sans Principe, et doit refluer vers lui. »

Exposé succinct et critique rapide des diverses conceptions de l'univers. — Malgré leurs divergences de détail, les nombreuses doctrines religieuses, philosophiques et scientifiques que l'on peut relever dans l'histoire de l'humanité, émises jusqu'ici, peuvent se grouper en trois tendances principales.

Elles sont ou matérialistes, ou finalistes, ou unitives.

Selon la conception *matérialiste* ou mécaniste, la matière seule existe ; l'esprit et la pensée n'ont pas d'existence propre et sont des réactions matérielles. La vie se borne à être une série de réactions sans que rien de spontané ne se montre en elle. Les forces directrices de l'évolution sont donc venues uniquement du milieu extérieur, sans participation individuelle. Les êtres ne sont que le reflet des circonstances et des changements de milieu. La liberté n'existe nulle part. La responsabilité est donc absente. Tous les hommes se trouvent sur le même plan d'évolution et sont présentement égaux. L'existence apporte sa satisfaction en elle d'une façon immédiate et définitive. Au-delà, c'est la disparition dans le néant des choses.

A cette doctrine se rattache le système moniste de Hœckel, qui se refuse à envisager autre chose que les matérialités et qui considère la force mentale comme une simple sécrétion cellulaire. Dans l'ordre matériel, cette conception reste exacte quand elle proclame l'unité énergétique du cosmos,

(1) Cardinal Mercier. — *La Vie intérieure*, p. 465.
(2) Corinthiens XV, 24-28.

mais elle est incomplète faute d'avoir envisagé l'unité énergétique évoluant sous la double manifestation parallèle de la pensée qui crée son support matériel, en d'autres termes, de l'esprit qui dirige le corps.

Cette doctrine de l'évolutionnisme athée qui règne en maîtresse à l'heure actuelle et par laquelle trop d'esprits scientifiques se sont laissés contaminer de nos jours, est la plus décevante et la plus démoralisante des hypothèses. En n'envisageant la vie que comme un simple conflit d'actions et de réactions des énergies matérielles, elle a conduit au culte exclusif de la force orgueilleuse et brutale, et au mépris du droit et de l'amour universel. Elle a engendré le nihilisme intellectuel et la décadence morale. Elle a fait se déchaîner des instincts de jouissance matérielle effrénée et d'égoïsme féroce. A quoi bon peiner et aimer son prochain, puisque le plaisir du moment résume la fin des choses ? De plus, elle a fait concevoir les inégalités d'évolution individuelle comme autant d'injustices du sort ; elle a proclamé une égalité non pas originelle, mais présente, qui a fait rejeter les principes de hiérarchie et de discipline, bien qu'ils agissent pourtant dans la nature entière. Enfin, en n'assignant d'autre but à l'existence que la totale satisfaction des besoins matériels, elle a conduit aux écarts de conduite et de régime alimentaire, qui sont la cause dominante de la recrudescence des maladies et des dégénérescences mentales de notre époque.

Pour les *finalistes*, le corps et l'esprit sont deux entités distinctes, dissemblables en fait et en essence. La création des êtres s'est faite subitement et résulte d'une cause suprême agissant du dehors et de haut, sans intervention de l'être ni du milieu extérieur. Aussi, tout a t-il un but étroit et fixé à l'avance ; tout ce qui existe dans la nature ou dans l'organisme n'est là que pour être asservi à la libre satisfaction de l'homme. Au point de vue religieux, cette conception mène à la croyance en un Dieu anthropomorphe, c'est-à-dire supposé à notre image, capable par exemple de se montrer vindicatif et d'infliger des tortures sans fin. En matière scientifique, elle a engendré ce travers de l'anthropocentrisme qui isole l'homme de la nature, le fait désobéir aux lois universelles et se rendre inutilement souffrant et malheureux. Nous avons suffisamment signalé, au cours du précédent chapitre, les conséquences fâcheuses de cette tendance sur l'évolution des sciences médicales, pour y revenir de nouveau.

La *doctrine unitive* enfin, enseigne que l'esprit et la matière sont d'essence identique et proviennent de la même Energie universelle. L'être est un fragment de l'univers. Il porte sa cause en lui comme le cosmos la possède immanente en lui. Dieu est en nous comme il est en toutes choses dans l'univers, par le Verbe, comme il est dit expressément dans St Paul et St Jean, Verbe que les occultistes désignent encore sous les noms de Logos ou Christ cosmique ou ésotérique, Verbe qui, un jour, s'est incarné dans Notre-Seigneur Jésus-Christ, comme il est dit dans le même Evangile (1). Du fait de cette origine, tout être participe d'une façon potentielle à tous les caractères de l'Energie suprême, c'est-à-dire qu'il est comme elle,

(1) St Paul. — I. Colossiens, I, 15 à 18.
St Jean. — I, 1 à 6.

d'essence unique, éternelle. Sorti de cette force unique, il participe de sa puissance volontaire. D'abord latente, tant que dure la descente, l'involution de l'esprit dans la matière, puis peu active au début de l'évolution, cette force d'intelligence et de volonté se développe graduellement et arrive à prendre nettement conscience d'elle-même dans l'homme, jusqu'à lui permettre d'assurer librement sa dématérialisation progressive par des efforts et des sacrifices méritants qui le ramènent vers son Principe originel.

Au point de vue matériel, l'existence individuelle porte donc sa raison d'être en elle. Les forces de vie, d'action et de guérison sont immanentes dans chacun de nous. Dans les milieux extérieurs, nous puisons seulement les moyens d'exciter le jeu, le déploiement et le perfectionnement de nos forces potentielles et aussi les matériaux de réparation et de fonctionnement de notre organisme. Notre vie est donc surtout au-dedans de nous-mêmes. Et, en somme, la vie du dedans réagissant à la vie du dehors résume le problème de l'évolution. Poussant l'analyse encore davantage, on peut même envisager la pensée ou, ce qui revient au même, l'Energie volontaire ou l'Esprit comme étant l'origine de tout, et, on peut se représenter l'aspect matériel des choses comme n'étant que de la force mentale matérialisée (1).

La valeur vitale et morale de cette doctrine du transformisme intégral est considérable, parce qu'elle replace l'homme dans sa situation naturelle exacte et qu'elle lui permet de découvrir les lois qui président à sa meilleure évolution physique et mentale de chaque jour.

Au point de vue moral, elle démontre clairement que si nous sommes tous égaux par notre origine, nous cessons de l'être dans notre rapidité d'évolution progressive. Elle apprend à ne pas mépriser, ni haïr les moins évolués, si l'on approche soi-même de la sagesse, ou, d'autre part, à ne pas jalouser les intelligences supérieures si l'on possède pour le moment des moyens moindres. Comme les évolutions individuelles se sont faites sur des plans distincts et à des vitesses variables, il est fatal que des inégalités de pouvoir volontaire se rencontrent de concert. De ce point de vue, les avantages ou les désagréments de notre étape actuelle n'apparaissent plus que comme des attributs passagers, que notre évolution personnelle effacera progressivement, au cours de la lente mais certaine ascension, que chacun de nous accomplit plus ou moins vite, vers le bien et le bonheur, avec la possibilité de temps d'arrêt, et même de régressions passagères, qui servent à éduquer et à sanctionner les mauvais usages de la liberté individuelle.

Par conséquent, loin de redouter la peine et l'effort comme des motifs de dépression ou comme des injustices du sort, il faut les considérer comme des moyens de progression, de même qu'il faut envisager nos défectuosités momentanées comme des motifs de perfectionnement à découvrir et à réaliser.

Cette doctrine, enfin, place au fond de nous, cette pensée consolatrice et vivifiante que notre destinée est d'arriver jusqu'à l'Intelligence Suprême qui est Dieu et de mériter progressivement ce bonheur infini.

---

(1) Les données scientifiques de dématérialisation atomique apportent un argument puissant en faveur de cette hypothèse.

Elle nous enseigne que la rapidité plus ou moins grande que nous mettrons à y parvenir dépendra beaucoup de la volonté plus ou moins ardente avec laquelle nous travaillerons à notre perfectionnement mental et physique.

Il est nécessaire, en terminant, de montrer que cette conception théiste et unitive est en tous points conforme aux enseignements des auteurs évolutionnistes français, Lamarck et surtout Geoffroy-Saint-Hilaire. C'est ainsi qu'on peut lire dans Lamarck (1) : «Sans doute, rien n'existe que par la volonté du Sublime Auteur de toutes choses... Respectant donc les décrets de cette sagesse infinie, je me renferme dans les bornes d'un simple observateur de la nature. Alors, si je parviens à démêler quelque chose dans la marche qu'elle a suivie pour opérer ses productions, je dirai, sans crainte de me tromper, qu'il a plu à son Auteur qu'elle ait cette faculté et cette puissance ».

Quant à Geoffroy-Saint-Hilaire (2), il décrivait le principe formateur universel « d'attraction de soi pour soi » comme « sorti du sein de Dieu » « esprit et non substance », « germe primitif et fécond pour toutes les vies répandues dans l'univers ». L'univers était pour lui une des manifestations « de la grande et sublime *unité*, Dieu ». Il écrivait encore : « Oh ! que ceux qui craignent la domination exclusive du sensualisme, que les opinions favorables à l'idéalisme se rassurent ! Ce principe, commencement de tout ce qui existe, étant en tout et partout, ce premier principe des choses intervient comme ferait une substance immatérielle ». Enfin, il fit preuve d'une clairvoyance vraiment prophétique en écrivant ces phrases : « Tous les esprits synthétiques, et de nos jours ils se multiplient d'autant plus que s'encombrent dans les avenues de la science des faits circonstanciés aussi nombreux qu'inexacts et incompris, qu'y verse sans cesse la foule des naturalistes positifs ou soi-disant-tels, comme exclusivement et uniquement descripteurs ; tous les esprits synthétiques, dis-je, réclament aujourd'hui l'avènement d'une doctrine unitaire qui devienne la conciliation et qui opère la fusion des deux physiques si mal à propos disjointes, la physique des corps bruts et celle des corps vivants. Ces cris, la science est une et vous l'avez partagée, ces cris éclatent de toute part, principalement chez les philosophes ».

Au point de vue médical, cette doctrine de l'unité énergétique universelle et du transformisme intégral à laquelle nous nous rattachons, sera pour nous le roc inébranlable sur lequel nous allons maintenant établir les fondements de la médecine naturiste. Elle nous permettra de retrouver à coup sûr les lois qui ont présidé à nos adaptations et de découvrir celles qui doivent diriger notre évolution future, conformément aux principes du bien et du vrai. Elle nous permettra ainsi de sauvegarder avec certitude notre santé physique et notre intégrité mentale, et en cas de maladie, elle nous offrira les procédés thérapeutiques les plus efficaces, parce qu'ils seront inspirés des enseignements naturels.

(1) Lamarck. — *Philosophie zoologique*, p. 48.
(2) Geoffroy-Saint-Hilaire. — *Notions synthétiques, historiques et physiologiques de philosophie naturelle*. (Pages 25, 33, 35 et 59. Paris, 1838).

CHAPITRE IV

CONSTITUTION ÉNERGÉTIQUE DE L'HOMME

Les énergies d'action et les énergies de fonction. — A.— *Les Energies potentielles*. — Le noyau mental. — La force vitale. — La nature médicatrice d'Hippocrate. — L'individu est un bourgeon sur l'arbre de l'espèce. — L'individu est l'ouvrier de l'espèce — B. *Les énergies actuelles*. — L'organisme. — Les énergies alimentaires. — C. *La personnalité* — La synthèse individuelle. — L'homme est une trinité de forces cosmiques groupées dans une unité individuelle. — La conception de l'unité individuelle groupant trois principes constitutifs est conforme aux enseignements de la tradition. — La dissociation des forces constitutives de la personnalité. — Les rapports du physique et du mental. — Les inégalités individuelles. — Interprétation d'un bas-relief ancien représentant la constitution de l'homme. — D.— *Les moyens d'avoir des forces*.— Nos forces sont en nous. — Les conditions de rendement normal de l'organisme. — L'excitation : alimentaire, sensorielle, mentale. — La nutrition. — Le mouvement et le repos alternés. — Les moyens d'avoir des forces normales et prolongées.

Les énergies d'action et les énergies de fonction. — Avant d'étudier le mécanisme des réactions vitales à l'état normal et pathologique, et avant de songer à diriger ou soigner un organisme humain, il convient d'abord de bien connaître l'origine et la nature des diverses catégories d'énergies qui entrent dans sa constitution.

Cette analyse préalable est d'autant plus indispensable que, jusqu'ici, on a semblé croire que la connaissance des forces purement matérielles dont l'homme dispose (recherches anatomiques, physiques et chimiques) devait suffire à guider l'œuvre médicale.

Aussi, une fois leurs études médicales terminées, la plupart des praticiens emportent-ils la ferme conviction que l'homme tire ses énergies vitales exclusivement des milieux extérieurs par les appareils de la respiration et de la nutrition et, qu'en matière d'alimentation par exemple, le renforcement des matériaux chimiques et calorifiques est la principale chose à rechercher, sans tenir compte des possibilités d'assimilation individuelles.

La conséquence la plus grave de cette erreur d'enseignement a été qu'à l'heure actuelle la thérapeutique classique abuse des moyens de stimulation les plus violents et les plus agressifs, parce qu'elle croit de bonne foi que les drogues énergiques apportent avec elles les forces qu'elles font se déchaîner, alors que ces forces sont simplement arrachées sans ménagements aux réserves vitales reçues par le malade à sa naissance.

C'est ainsi que pour avoir la dangereuse satisfaction de voir un malade réagir avec emportement et pour se donner l'illusion de l'avoir guéri subitement, on lui administre des remèdes dangereux qui risquent de l'abattre plus vite ou qui, s'ils le font se redresser, n'arrivent à ce résultat qu'en surmenant ses organes et en gâchant ses forces vitales. Que de tels moyens conduisent à des défaillances de santé de plus en plus redoutables dans l'avenir, les clairvoyants ne s'en étonneront pas.

On peut d'ailleurs se faire une idée des méfaits d'une thérapeutique ainsi conçue, en s'imaginant les piteux résultats auxquels aboutirait un ouvrier qui s'aviserait de vouloir conduire une machine sans rien connaître de l'origine et de la nature des forces qu'elle tient en réserve et qu'elle distribue.

L'étude du transformisme intégral vient déjà de nous apprendre qu'il y avait dans les formes vivantes et dans l'homme, autre chose que des corps chimiques associés et que la vie ne consistait pas seulement dans les réactions d'énergies individuelles condensées, vis-à-vis d'autres énergies extérieures, mais qu'elle exprimait aussi un effort spontané et persévérant vers des évolutions progressivement meilleures.

D'autre part, en approfondissant longuement les questions d'alimentation, d'excitation vitale, de nutrition, de réactions physiologiques et de résistance morbide, on finit par reconnaître que dans la production de tous les phénomènes de vie, de maladie et de guérison, deux groupes de forces bien distinctes interviennent dans l'organisme humain.

Il y a d'un côté **des forces d'action** qui constituent l'essentiel de l'être et de son individualité. Elles sont en puissance en nous et sont reçues intégralement au moment de la naissance. On peut, pour cette raison, les nommer *Energies potentielles.*

Et, d'un autre côté, il existe **des forces de fonction** qui entrent dans la composition de notre organisme et qui se puisent à tout instant dans les milieux extérieurs. Elles sont susceptibles d'apports, d'échanges et de désintégrations incessantes. C'est pourquoi on peut les appeler *Energies actuelles.*

A. — LES ÉNERGIES POTENTIELLES

Le capital potentiel dévolu à chacun de nous, à la naissance, provient de deux côtés différents. Il y a d'abord un *noyau mental* qui résume toutes les activités personnelles antérieures et, d'autre part, une provision de *force vitale* venue du courant vital de l'espèce, à travers ceux qui ont procréé le nouvel être. Nous allons étudier chacune de ces forces séparément, puis dans leur état de fusionnement, qui constitue la personnalité mentale.

Le noyau mental. — On l'appelle encore énergie psychique, ou âme, ou esprit. Il est ce quelque chose d'immatériel et d'impérissable qui garde en nous le souvenir des efforts et des transformations acquises au cours des expériences vitales antérieures et qui, somme toute, assure la continuité de la progression personnelle. Pendant notre vie, cet élément mental représente notre identité, c'est-à-dire notre moi qui persiste au milieu des dégradations et renouvellements incessants de notre substance corporelle. Il est la source de notre spontanéité, de notre liberté. Il se sert du cerveau comme d'un instrument, pour recevoir les incitations du corps et du milieu extérieur et pour diriger l'emploi de nos autres formes d'énergie (force vitale, organisme).

Nous reprendrons dans le chapitre de traitement mental, l'étude des origines et des lois de constitution qui règlent l'activité et le développe-

ment de cette énergie psychique. Elle y sera mieux placée, parce qu'elle aidera alors à la compréhension des obligations morales et des moyens pratiques de culture mentale.

Pour l'instant, notons simplement que ce noyau d'énergie résume notre intelligence et notre pensée intérieure, éveillées progressivement dans la traversée des espèces animales. Il détient en puissance latente toutes les forces de volonté, de progrès, les grandes idées de bonté et de vérité qui sommeillent au fond de chacun de nous, parce qu'il participe de l'Energie Suprême, essence du bien, créatrice et directrice de l'univers.

Ce pouvoir mental que nous détenons de cette source originelle, c'est l'Esprit des spiritualistes. C'est encore « l'Intelligence » des livres hermétiques quand ils disent : « Cette Intelligence est le Dieu qui réside en nous, c'est par elle que certains hommes sont des dieux et que leur humanité est voisine de la divinité (1) ». C'est également le « Dieu qui réside en nous » de Marc-Aurèle (2) et de Sénèque (3) ou « l'Esprit de Dieu qui habite en nous » de St Paul (4) et qui y demeure à l'état de puissance latente et si souvent méconnue. Chacune de nos évolutions, chacun de nos efforts la fait se dégager davantage et triompher de la matière, d'autant plus vite que notre volonté s'exerce conformément aux lois de la vie naturelle. C'est encore le « mens agitat molem », l'esprit qui anime la matière des Latins, ou l'âme des Chrétiens, ou le Verbe des occultistes ou encore « l'idée directrice » de Claude Bernard (5).

La force vitale. — Les expressions de force vitale, d'influx nerveux, de force neurique, de souffle vital, de fluide ou force magnétique, de nature médicatrice, d'esprit dans le sens de souffle, de lumière, de fontaine de vie, sont synonymes.

Les religions et les philosophies ont souvent reconnu son existence et l'ont alors décrite sous des noms différents. C'est ainsi que la notion de force vitale, en tant que principe de constitution du monde et de l'homme, a été désignée par les dénominations suivantes : prana, dans la religion hindoue, khâ, dans la religion de l'Ancienne Egypte : πνεῦμα dans les livres d'Hippocrate, *anima* dans les écrits de saint Paul, corps aromal dans les livres de Fourier. En science occulte, la force vitale porte encore les noms d'archée (Van Helmont), de corps astral, de médiateur plastique, de périsprit, etc., selon l'école considérée.

Disons dès maintenant que *cette force vitale n'est pas une entité surnatu-*

---

(1) Hermès Trismégiste. Trad. Ménard, p. 76.

(2) Marc Aurèle. — « Je suis composé d'un principe qui agit comme cause et d'un élément purement matériel. » (Pensée XIII, livre V) — « Il faut enfin que tu sentes de quel monde tu fais partie et quel est ce maître de l'univers dont tu es, par essence, une émanation. » (Pensée IV, livre II) — « L'esprit de chacun de nous est un Dieu, une émanation de la Divinité. » (Pensée XXVI, livre XII) — « Que le Dieu qui règne en toi règne sur un être vraiment homme. » (V, III) — « Conserve dans sa pureté le génie divin qui t'anime comme si, à l'instant même, il fallait le restituer. » (XVII, III).

(3) Voir P. Carton. — *Le naturisme dans Sénèque.*

(4) St Paul. — I. *Corinthiens*, III, 16.

(5) Claude Bernard. — « Ce qui est essentiellement du domaine de la vie et qui n'appartient ni à la chimie, ni à la physique, ni à rien autre chose, c'est *l'idée directrice* de cette action vitale. »

relle et d'origine mystérieuse, telle que la concevaient les animistes et les vitalistes. Elle n'est qu'une des modalités de l'Energie universelle et se trouve épandue partout dans la nature, plus ou moins hautement différenciée et hiérarchisée selon les milieux et les êtres où on la rencontre. On la puise aussi bien dans l'air qu'on respire que dans les aliments naturels qu'on absorbe. Elle anime les animaux comme l'homme ; elle est identique en nature dans les deux cas et ne se distingue que par son degré de hiérarchisation supérieure chez l'homme.

Hippocrate (1) déjà concevait la force vitale d'une façon identique : « Les corps des hommes et de tous les animaux se nourrissent de trois sortes de choses : d'aliments, de boissons et de force vitale (πνεῦμα : énergie vitale invisible). La force vitale se nomme souffle vital dans les corps et air hors du corps. Elle est la plus puissante force de cohésion et d'action de tout ce qui existe. Cependant, elle est invisible à l'œil ; seul le raisonnement peut la concevoir. Elle n'est absente de rien ; on la retrouve dans tout. L'intervalle immense qui sépare la terre du ciel est rempli d'énergie vitale éthérée. C'est elle qui anime et fait se mouvoir le soleil, la lune et les astres. Elle est l'aliment du feu. L'eau de la mer aussi en contient, car sans elle les animaux aquatiques ne pourraient pas vivre. J'ajoute qu'elle donne la vie aux hommes et qu'elle établit les défenses naturelles dans les maladies. »

Bien qu'il soit impossible de la doser en poids, de l'apprécier en grandeur et en forme, de la faire se déterminer dans le ventre d'une cornue ou de la situer sur la plaque d'un microscope, cette force vitale n'en a pas moins une existence certaine.

On la retrouve à tous les degrés de la nature. Déjà, dans le monde minéral, elle se manifeste dans ce que nous appelons les affinités chimiques. C'est elle qui fait s'agréger les sels minéraux en cristaux et qui les fait se réparer selon le plan ancestral, si l'on vient à les fragmenter. Elle s'enrichit de plus en plus, au fur et à mesure que l'on s'élève dans la série des êtres organisés (végétaux, animaux). Chez l'homme, elle atteint son maximum de développement. Elle forme en lui ce qu'on appelle le subconscient, qui contient les vieux instincts et les réflexes ancestraux. Et c'est sur cet héritage un peu confus que le noyau mental doit travailler pour maîtriser et coordonner les actes de « la bête » qui sommeille en nous.

Dans les organismes, la force vitale se répand d'une façon diffuse dans tous les tissus et plasmas, avec pourtant un maximum de condensation dans les organes nerveux et reproducteurs. La considérable perte de vitalité qui accompagne les lésions nerveuses ou les mutilations génitales le montre nettement. Des fragments d'organes, des tiges, des fleurs, des fruits qui conservent assez longtemps leur vitalité, quand on les place dans les milieux favorables, après séparation de l'être auquel ils appartenaient, doivent le retard de leur décomposition à la provision de forcevitale qu'ils gardaient en eux. D'autre part, si le pouvoir germinatif des graines qui dure un nombre d'années variable avec chaque espèce de plantes, s'affaiblit

(1) Hippocrate. — (641. I.)

peu à peu et disparaît un jour, c'est à cause de la déperdition progressive de leur force vitale.

Enfin, en alimentation, cette question d'existence de la force vitale joue un rôle capital, sur lequel nous reviendrons longuement. La cuisson des aliments naturels la détruit en grande partie. Le manque de vitalisation des aliments chimiques (sucre industriel, alcool, etc.) compte parmi les causes principales de troubles de nutrition dont l'humanité s'est affligée. La stérilisation alimentaire agit de même façon, en détruisant la force vitale des aliments (les vitamines, disent actuellement les biologistes). La robusticité que confèrent les aliments crus provient beaucoup plus de leur richesse en force vitale (en vitamines) que de la quantité de substances chimiques qu'ils renferment.

L'existence de la force vitale est encore démontrée par une foule d'actions biologiques certaines. C'est elle qui fait les différences d'activité vitale et de résistance morbide si variables d'un individu à l'autre Les impressions d'entrain et de réconfort que produisent les êtres sains, vigoureux et irradiants sont des manifestations de leur haut potentiel vital. Les phénomènes de l'hypnotisme et du magnétisme se déterminent par les émanations des forces vitales personnelles, utilisées volontairement dans ce but.

A sa naissance, chacun reçoit un capital de force vitale, variable en qualité et quantité, et c'est cette réserve qui donne l'élan vital d'abord accéléré dans la jeunesse, puis ralenti dans l'âge mûr et enfin très atténué dans la vieillesse. Si la provision est forte et si le sujet ne dilapide pas ses forces maladroitement, il s'assure le maximum de longévité (1).

Cette courbe de dépense des énergies vitales potentielles s'accomplit à la façon de la trajectoire que dessine une pierre lancée vigoureusement dans le sens vertical. Elle part très rapidement au début, ralentit peu à peu, reste un moment stationnaire, puis retombe à terre de plus en plus vite.

On peut se demander maintenant d'où provient ce capital de vie. Il n'est pas simplement extrait des réserves paternelles et maternelles, car il faudrait supposer alors que les parents pourraient distribuer de nombreuses fois, plus de force vitale qu'ils n'en possèdent eux-mêmes. La force vitale ne fait donc que traverser l'individu et provient d'une réserve collective dans laquelle puise chaque nouvel être humain par l'intermédiaire de ses géniteurs, dont le rôle se borne à être des conducteurs et des modificateurs de cette force vitale. L'individu qui se reproduit ne fait donc que canaliser la force vitale de l'espèce, de la race et de la famille qui sont des entités certaines, bien qu'invisibles.

La nature médicatrice d'Hippocrate. — Dans l'œuvre d'Hippocrate, « le mot *nature* est synonyme de force vitale... C'est dans ce sens que le mot *nature* a été compris par Hippocrate. » (2)

La nature médicatrice est cette puissance occulte, ordonnatrice et conservatrice du plan architectural de l'homme, qui fait que son corps apparaît

(1) Pour le diagnostic du potentiel vital individuel, voir : P. Carton. — *L'Art médical*.
(2) Auber. — *Traité de la science médicale*, p. 336.

comme identique au bout d'un certain temps, bien que tous ses éléments cellulaires et chimiques se soient entièrement renouvelés.

Elle constitue cette force motrice inconsciente qui dirige les rouages de la vie organique, qui préside au fonctionnement involontaire des deux grandes usines du corps : l'usine thoracique ou cardio-respiratoire et l'usine abdominale ou digestive. Elle assure la régularité des absorptions et des excrétions et le jeu des organes reproducteurs. Elle réside principalement dans le cervelet, le bulbe et les plexus du grand sympathique et agit seule sur les muscles lisses. C'est elle qui continue à animer le corps et à conduire les opérations vitales au cours du sommeil, quand l'esprit s'est absenté. Elle se manifeste dans la force nerveuse qui circule dans les nerfs. Elle est en quelque sorte l'électricité, le magnétisme, l'élément impondérable, participant à la fois de l'immatériel et du matériel, ce qui lui permet d'être l'agent indispensable à l'Esprit pour agir sur le corps. En définitive, elle est le sous-directeur occulte du corps qui s'occupe de toutes les besognes automatiques.

La nature médicatrice est encore cet ensemble de forces qui produit spontanément des effets corporels de réparation, de défense naturelle et de guérison que nous constatons, chez chaque individu, à l'état de santé et au cours des maladies.

Tout médecin devrait méditer longuement sur le rôle capital joué par les forces vitales médicatrices dans la conservation de la santé et la guérison des maladies. Au cours des interventions thérapeutiques, en effet, rien ne peut être obtenu que par leur intermédiaire. L'ordonnance vient du médecin, mais c'est la nature qui guérit.

Les principes fondamentaux de la thérapeutique hippocratique : « c'est la nature qui guérit la maladie et la médecine est l'art d'imiter les procédés curatifs de la nature » sont et resteront éternellement vrais.

Tous les médicaments, même ceux réputés comme spécifiques, n'agissent que par l'intervention des forces vitales naturelles, c'est-à-dire par les excitations et les réactions qu'ils provoquent dans l'organisme. Le médecin ne doit donc pas se faire illusion sur la valeur intrinsèque de ses interventions. Il doit, comme le disait Hippocrate, rester l'interprète, l'imitateur et le ministre de la nature. Au lieu donc, de ne songer qu'à combattre systématiquement les moyens de défense naturelle, que sont les symptômes morbides, par les médications dites symptomatiques, doit-il avant tout les respecter, les diriger, les provoquer, les apaiser selon les cas, en usant de moyens appropriés à la physiologie humaine et individuelle, en se servant le plus possible de procédés simples et naturels.

L'individu est un bourgeon sur l'arbre de l'espèce. — L'individu peut rester à l'état de bourgeon, c'est-à-dire de vie latente, s'il ne procrée pas ou s'il ne se dépense pas en œuvres bienfaisantes pour la collectivité, autrement dit s'il vit pour lui seul, en égoïste. Au contraire, il peut se développer en tige, se ramifier et devenir un canal dans lequel s'engage la sève vivifiante de l'espèce. Son plus sûr moyen d'accroître sa puissance personnelle consiste donc à travailler à l'œuvre commune, de façon à bénéficier tout le premier des réserves qu'il emploiera pour le développement des autres. Ainsi se trouve expliqué scientifiquement pourquoi les égoïstes sont tôt ou tard les

premières victimes de leur reploiement vital et pourquoi les individus bienfaisants reçoivent un jour ou l'autre la récompense de leurs efforts.

L'individu est donc à l'espèce ce que le rameau est à l'arbre. Celui-ci prête de sa force vitale au rameau pour qu'il puise par ses poumons (ses feuilles) des énergies nutritives dans le milieu extérieur et qu'il les élabore pour lui. Mais le travail que le rameau accomplit ainsi pour le plus grand bien de l'arbre, profite non seulement à l'arbre et aux autres rameaux, ses frères, mais à lui-même. Cette particularité biologique exprime donc la nécessité de l'effort poursuivi en vue du bien collectif et peut servir de fondement scientifique aux idées de solidarité et de moralité.

Le lien qui réunit chaque homme à l'arbre de l'espèce humaine et par là même aux autres hommes, s'il est moins tangible que celui du rameau qui est soudé à l'arbre, n'en est pas moins évident.

Les bons effets des actes de dévouement, la supériorité des actions collectives des groupements, associations et races sur les efforts individuels le prouvent surabondamment.

En somme, on peut donc dire avec Bergson (1) : « La vie apparaît comme un courant qui va d'un germe à un autre par l'intermédiaire d'un organisme développé... L'être vivant est un lieu de passage, l'essentiel de la vie tient dans le mouvement qui la transmet ».

Cette opinion n'est pas une simple vue de l'esprit. Pour voir combien elle est exacte, il n'y a qu'à observer l'épanouissement vital merveilleux qui se manifeste chez la femme en état de grossesse. Physiquement et mentalement pendant tout le temps qu'elle est traversée par le courant de force vitale de l'espèce qui se rend dans l'être en voie de formation, c'est-à-dire pendant la gestation et l'allaitement, la mère subit une sorte d'exaltation de puissance et de rajeunissement. Tous ses organes s'hypertrophient ; ses fonctions digestives s'accroissent, sa mentalité se transforme. Elle se métamorphose entièrement et pour le reste de son existence, elle conserve en elle les empreintes bienfaisantes du courant de force vitale qui l'a traversée. La famille entière bénéficie d'ailleurs de l'élan nouveau. Une puissance d'action et d'autorité se dégage des ménages féconds, tandis que les couples sans enfants et les célibataires végètent et déclinent tristement.

L'individu est l'ouvrier de l'espèce. — Pendant tout le temps qu'il épuise sa provision native de force vitale et au moment où il livre passage à la force vitale de l'espèce, l'individu ne se borne pas à un rôle passif de détenteur et de conducteur des énergies vitales collectives. Il ne transmet pas les forces telles qu'il les reçoit, mais il a prise sur elles et il les modifie en leur imprimant son cachet personnel. Les caractéristiques physiques et mentales individuelles du père et de la mère imprègnent avec des prédominances variables les forces qu'ils canalisent. Elles se chargent en eux de certaines qualités ou défectuosités d'ordre physique ou mental. Elles créent chez le descendant des similitudes organiques, humorales et psychiques qui constituent les faits d'hérédité de tempéraments et de caractères familiaux.

Sur cet ensemble transmis, bon ou mauvais, le noyau mental personnel

(1) Bergson. — *L'évolution créatrice*, pages 29 et 139.

du nouvel être va travailler pour opérer les transformations qu'il jugera possible d'opérer. S'il fait fructifier et s'il améliore le capital reçu, sa lignée s'épanouit et progresse. Si, au contraire, il accentue les imperfections héritées, l'œuvre de sélection naturelle se charge d'arrêter le mouvement de régression et de dégénérescence, en usant des maladies qui sont des crises de nettoyage et qui constituent des avertissements d'avoir à changer les conditions vitales défectueuses et à en rechercher de mieux appropriées. En fin de compte, si l'individu ne trouve pas le moyen ou n'est plus en état de travailler au progrès commun, sa personnalité actuelle trop tarée se disloque et il meurt.

On voit donc que la progression de l'humanité entière est l'œuvre de chacun des individus qui la compose, puisque les améliorations réalisées par chaque membre sont reportées au capital de l'espèce(1). Et cette évolution de plus en plus élevée est fatale, malgré les reculs momentanés, car le triomphe final des bons acquis est assuré par la double action des éléments humains restés sains et de la sélection naturelle.

C'est bien là d'ailleurs ce que la pratique nous enseigne, en montrant que les familles ou les peuples qui vivent en dépit des lois naturelles se détruisent et sont envahis par des races voisines. Et celles-ci, en se substituant à eux, s'infusent toujours les supériorités intellectuelles ou morales qui pourraient avoir persisté chez la collectivité qui s'efface. L'infiltration pacifique des campagnards dans les villes, où ils comblent les vides produits par les excès de civilisation, les pénétrations pacifiques ou guerrières d'une nation à l'autre, se produisent conformément à cette loi universelle. Et cela explique encore que les civilisations disparues matériellement n'en subsistent pas moins dans leurs acquis les meilleurs, qui servent au progrès continuel de l'humanité.

B. — LES ÉNERGIES ACTUELLES

Ce sont, rappelons-le, les énergies que nous puisons hors de nous, dans le milieu extérieur, pour entretenir le jeu de nos organes et parcourir notre cycle vital.

Ces forces d'emprunt extérieur sont constituées, d'une part, par notre corps, d'autre part par les aliments de toute nature que nous absorbons journellement.

L'organisme. — Notre corps n'est qu'un aggloméral matériel, formé de substances chimiques venues des milieux extérieurs. A première vue, il peut sembler étrange de le voir ranger dans la catégoric des énergies non potentielles. Pourtant, il en est bien ainsi en réalité, puisqu'à tout instant ses molécules s'usent, se transforment, sont éliminées et remplacées, si bien qu'au bout d'un certain nombre de mois, il ne reste plus en nous aucun élément chimique qui soit identiquement le même. La persistance du plan et de la cohésion de notre corps n'est qu'un trompe-l'œil, qui nous fait croire à

(1) Il est facile de comprendre alors que la réforme des individus doit être la base de tout progrès humain et qu'une société ne peut s'améliorer qu'autant que chaque individu s'efforce de travailler à son perfectionnement personnel.

notre identité physique continue. Cette conservation des formes et arrangements est seulement l'œuvre de nos énergies potentielles (noyau mental et force vitale), c'est-à-dire de cette volonté de vivre et d'évoluer, consciente et surtout inconsciente, qui est diffuse dans notre aggloméraț corporel. La meilleure preuve, c'est que dès que notre force vitale est épuisée ou que notre noyau mental commet des fautes de direction, nous mourons, c'est-à-dire que notre apparence corporelle cesse d'être animée et se décompose aussitôt.

Les énergies alimentaires. — Par l'intermédiaire de nos appareils digestif, respiratoire et cutané, nous absorbons continuellement des forces matérielles et immatérielles empruntées aux milieux extérieurs.

Nous aurons à étudier longuement les questions d'alimentation dans les chapitres suivants. Aussi, pour le moment, nous contenterons-nous de dire que ces éléments énergétiques étrangers nous servent : 1° *d'excitants*, pour la manifestation et le débit de nos énergies potentielles ; 2° *de moyens de réparation*, pour remplacer nos usures organiques ; 3° *d'agents de combustion*, pour assurer le fonctionnement de l'économie.

Ces emprunts d'énergies étrangères doivent s'effectuer selon certaines conditions de quantité et de qualité, réglées par l'adaptation générale de la race et le tempérament individuel, pour être physiologiques et assurer ainsi une existence saine et normale. Sinon, il se produirait des troubles fonctionnels, des maladies et de l'usure prématurée. Nous développerons avec soin ces idées directrices, au moment voulu.

Faisons remarquer seulement que les énergies alimentaires sont de deux catégories, les matérielles ou corps chimiques nutritifs entrant dans la composition des aliments, et les impondérables qui sont constituées en définitive par la force vitale universelle, à des étapes diverses de différenciation. C'est cette dernière, qui confère à tous les aliments naturels et aux aliments crus, entre autres, cette puissance de vitalisation si précieuse à recueillir.

La science de la diététique, telle qu'elle est comprise actuellement, est tarée par les conceptions étroitement matérialistes. En effet, elle ne tient guère compte que des matériaux chimiques et se contente de calculer les rations en calories et en grammes de substances azotées, hydrocarbonées, etc. Aussi, préconise-t-elle surtout l'emploi des aliments chimiques, concentrés et dénaturés. Cette erreur fondamentale qui cause tant de défaillances de santé, à l'heure actuelle, provient de l'ignorance du rôle décisif des énergies vitales impondérables contenues dans les produits naturels et vivants.

Mais ce n'est pas seulement dans les aliments que la force vitale existe et que nous avons l'occasion d'en recueillir quotidiennement. Elle est diffuse dans le cosmos entier ; on la puise dans l'atmosphère par l'acte de la respiration principalement. Les gens qui ont laissé s'atrophier leur fonction respiratoire ne peuvent s'imaginer la puissance vitale que l'on s'assimile en respirant d'une façon méthodique, au cours d'exercices, chaque jour. Et ce que l'on s'incorpore ainsi, ce n'est pas simplement de l'oxygène, c'est de la force vitale naturelle, que les hindous nomment le « prana » atmosphérique et qu'Hippocrate désignait sous le nom de « souffle ». Les miracles de survie à l'état latent que certains hindous accomplissent tiennent non seulement

à leur puissant développement volontaire, mais à leur science de la respiration et à la façon dont ils savent capter la force vitale universelle et s'en imprégner.

Nous empruntons encore de la force vitale aux êtres qui nous environnent. Chacun de nous est un foyer de forces mentales et vitales (ou magnétiques) qui s'irradient, s'échangent, s'attirent ou se repoussent sans que nous nous en doutions. Ces circulations de force mentale et vitale ne se déterminent pas au hasard, mais s'exercent selon des lois que l'on commence à connaître maintenant. Nous aurons l'occasion de les exposer en parlant du traitement mental. Elles nous serviront à ce moment de base solide pour établir les pratiques psychothérapiques.

Ces diverses catégories de force vitale étrangère que nous utilisons à tout instant sans le savoir, interviennent seulement dans notre existence comme élément d'excitation potentielle et de fonctionnement organique. Elles ne viennent pas s'ajouter à notre capital congénital de force vitale personnel qui, lui, s'épuise un peu chaque jour.

Ces forces vitales étrangères n'augmentent donc pas notre capital potentiel, mais comme elles sont des plus physiologiques, elles nous permettent de l'économiser à l'extrême et de vivre en pleine vigueur, en pleine possession de tous nos moyens. Si même la force vitale nous est fournie par un de nos semblables (influence morale ou magnétique, suggestion à distance ou par contact), elle accroît considérablement nos disponibilités du moment et peut nous permettre de rétablir plus facilement notre équilibre et de travailler à de meilleures adaptations organiques, en cas de maladie.

C. — LA PERSONNALITÉ

La synthèse individuelle. — L'homme est une trinité de forces cosmiques groupées dans une unité individuelle. — Trois éléments, nous venons de le voir, entrent dans la constitution de l'être humain : l'esprit ou âme ou mental ou noyau psychique, la force vitale et le corps. L'esprit dirige les deux autres. La force vitale pénètre à la fois le mental et le matériel. Le corps et les énergies extérieures qui l'alimentent, ne servent que d'instruments, pour effectuer l'évolution et le développement de l'esprit.

Ces trois ordres de forces sont groupés dans une unité de conscience et de tendances qui fait, qu'au total, chaque homme est un, est lui-même, distinct de ses semblables par son caractère, son tempérament, ses aptitudes, ses réactions et aussi la forme de son corps.

L'origine de ces trois sortes d'énergies constitutives se trouve dans l'acte de la création, qui reproduit, à l'image du Créateur, une trinité de forces agissantes dans son œuvre. On conçoit ainsi que l'homme est véritablement un microcosme, l'analogue du macrocosme, tel que le décrivaient les Anciens. En d'autres termes, l'homme est bien composé à l'image de Dieu, ainsi que le déclarent les livres religieux.

Au cours de ses évolutions successives, l'homme subit des modifications progressives, dont le mental apporte le résumé, au début de chaque nouvelle étape. La force vitale s'imprègne de certaines caractéristiques humo-

rales et mentales, venues des géniteurs. Le corps s'exerce selon les tendances et aptitudes reçues ou acquises. La personnalité unit l'ensemble.

Si l'un de ses éléments constituants a subi un développement plus accentué que les autres, la personnalité subit des sortes d'hypertrophies isolées ou associées, dont les excès vont parfois jusqu'à rompre l'harmonie des formes physiques et du caractère. L'accroissement prédominant de la force mentale, de la puissance vitale, de la capacité nutritive, ou de l'énergie de direction unitive entraîne des caractéristiques de tempérament nerveux, sanguin, lymphatique ou bilieux, dont on retrouve la trace et la preuve dans les inégalités de développement de la tête, de la poitrine, de l'abdomen et des membres (1).

Les données de l'évolution et de la constitution complète de l'homme fournissent ainsi la clef de la genèse si obscure et de l'existence, actuellement trop méconnue, des tempéraments.

Cette connaissance des éléments constitutifs de l'être humain et de leur synthèse dans l'unité individuelle est un des grands secrets de l'art médical. Quand on a compris que les phénomènes de l'activité vitale se déroulent sur trois plans différents et qu'ils résultent de l'action des forces potentielles (mentales et vitales) se développant par réaction au contact des énergies extérieures, grâce à l'intermédiaire de l'organisme matériel, on est vraiment capable de diriger des recherches cliniques et des efforts thérapeutiques sur chacun des éléments de la constitution humaine. On a appris à soigner à la fois le corps, la vitalité, l'esprit et le tempérament, c'est-à-dire l'homme en général et l'individu en particulier. On fait de la thérapeutique complète, de l'art médical et du traitement vraiment général et efficace, parce qu'on a en main toutes les données du problème si complexe de la santé et de la guérison. On cesse de s'escrimer maladroitement sur le plan strictement matériel. On comprend alors la triste vanité des médications exclusivement pharmaceutiques. Et devant les résultats hautement positifs et les progrès harmonieux que procurent les traitements naturistes intégraux, agissant à la fois sur le physique, le vital, le mental et le tempérament, on voudrait pouvoir submerger pour toujours, sous le flot de la vérité, les malsaines théories thérapeutiques d'aujourd'hui.

La conception de l'unité individuelle groupant trois principes constitutifs est conforme aux enseignements de la tradition. — Les plus grands philosophes de l'Antiquité ont admis la triple constitution de l'homme. Pythagore (2), Platon, Marc-Aurèle entre autres, l'ont clairement décrite.

« Pythagore, écrit Schuré (3), admettait que l'esprit de l'homme ou l'intellect tient de Dieu sa nature immortelle, invisible, absolument active. Car l'esprit est ce qui se meut soi-même. Il nommait le corps sa partie mortelle, divisible et passive. Il pensait que ce que nous appelons âme est étroitement uni à l'esprit, mais formé d'un troisième élément intermédiaire qui

(1) Voir P. Carton. — *Diagnostic et conduite des tempéraments.*

(2) Voir P. Carton. — *La Vie Sage.* Commentaires sur les Vers d'Or des Pythagoriciens.

(3) Schuré. — *Les grands Initiés*, p. 333 et 294.

provient du « *fluide cosmique* » et qui était conçu comme un « élément impondérable servant d'intermédiaire entre la matière et l'esprit. »

Les Anciens décrivaient dans l'homme, en plus du corps, un principe pensant qu'ils appelaient νοῦς, *animus ou mens* et un principe vivant : ψυχή ou *anima*. Cette division de l'homme en trois principes : *spiritus*, *anima*, et *corpus*, se retrouve également dans les écrits de saint Paul (1).

St Thomas d'Aquin, lui-même (2), tout en se conformant à la doctrine catholique de la dualité constitutionnelle, corps et âme, est obligé de reconnaître dans l'âme une multiplicité de puissances hiérarchisées et une gamme dans l'immatérialité. Il décrit, dans l'âme, des puissances végétative, sensitive et intellectuelle. Et sa description de la puissance végétative coïncide d'une façon typique avec la description de la force vitale hippocratique. Elle est, selon lui, génératrice, augmentative et nutritive c'est-à-dire, en langage médical : formatrice, réparatrice, conservatrice et médicatrice. En d'autres termes, comme l'a écrit son commentateur le Cardinal Cajetan, il y a dans tout être humain un composé de chair, d'âme et de Verbe : « *caro, anima et Verbum, tria hæc, in unam Personam divinam coeunt.* »

Dans les Pensées de Marc Aurèle, l'identité du plan ternaire du cosmos et de toutes ses manifestations, l'homme y compris, est clairement exprimée : « Ta personne se compose de trois substances : d'un corps, d'une âme animale et d'une âme raisonnable. Les deux premières sont à toi, en ce sens que tu es obligé d'en prendre soin ; mais c'est la troisième seule qui est proprement à toi (Pensée III, livre XII). Tout ce qui constitue mon être n'est qu'un peu de chair, avec un souffle de vie et la faculté de la pensée (II, II). La lumière du soleil est une, bien qu'elle soit divisée par des murailles, des montagnes et des milliers d'autres obstacles qui l'interceptent. *La matière commune* est une, bien qu'elle soit répartie entre une multitude incalculable de corps distincts les uns des autres. *La vie est une*, bien qu'elle soit répartie entre une infinité de natures particulières ayant des limites individuelles. *L'âme intelligente est une*, bien qu'elle semble diversement partagée. A une exception près, les parties que je viens de nommer, par exemple le souffle vital et la matière organique, sont dépourvues de sentiment et n'ont entre elles aucune affinité ; ce qui les retient ensemble, c'est l'esprit universel (XXX-XII). »

Enfin, parmi les médecins les plus clairvoyants qui ont reconnu l'existence d'un principe vital distinct de l'esprit et du corps, il convient de citer plus particulièrement Hippocrate, Van Helmont, Sydenham, Barthez, E. Chauffard, Bordeu, Auber, Réveillé-Parise.

En plus du corps matériel, Hippocrate distinguait la nature ou φυσίς, c'est-à-dire « l'esprit de vie, le principe actif de tous les phénomènes et tous les mouvements. Il donne à l'autre le nom de γνώμη ; c est le principe de l'intelligence, c'est l'intelligence pure, ce que nous appelons l'âme. Telle est en physiologie l'idée-principe du dynamisme de l'homme. On peut la résumer en disant que le corps vivant diffère du corps animé par la présence

(1) St Paul. — *I. Thessaloniciens*, V, 23.
(2) Etienne Gilson. — *Le Thomisme*, p. 152 et suivantes.

d'un double principe qui opère en lui le phénomène de la vie et de la pensée. » (Auber) (1)

« On doit rapporter, écrit Barthez (2), les divers mouvements qui s'opèrent dans le corps humain vivant, à deux principes différents, dont l'action n'est point mécanique, et dont la nature est occulte. L'un est l'âme pensante, et l'autre est le Principe de la Vie. »

Son élève, Lordat (3), s'exprimait d'une façon encore plus explicite : « Il y a dans l'homme trois parties distinctes : un agrégat matériel, une force vitale et une force psychique, ou sens intime. »

« Ces deux dernières parties sont de l'ordre métaphysique, mais elles ne sont pas toutes les deux de la même nature : la force vitale est périssable et susceptible de caducité ; la force psychique est impérissable et essentiellement perfectible. »

« La force vitale est la source de tout le pouvoir zoologique, le sens intime est le principe de l'intelligence. »

« Il y a dans l'homme un domaine et un propriétaire double : le domaine, c'est l'agrégat matériel, c'est l'organisation ; le propriétaire double, c'est la force vitale et l'âme pensante, qui exécutent de concert le grand phénomène de la vie. »

« Dans ce concert admirable, la force vitale unit l'agrégat matériel au sens intime, à l'âme. »

« La force vitale s'épuise et s'éteint avec les années ; le sens intime au contraire, se perfectionne avec le temps, et comme il est immortel, il ne périt pas, il disparaît ! »

Enfin, on peut lire dans Réveillé-Parise (4) : « Il faut admettre le corps, la force vitale et l'âme comme formant dans leur indécomposable unité, notre être ici-bas. »

La dissociation des forces constitutives de la personnalité. — La cohésion normale de l'esprit, de la force vitale et de l'aggloméral corporel permet les actes de la vie, à l'état de veille consciente. Dans la vie courante, parallèlement aux travaux de la pensée, une foule d'actes automatiques s'accomplissent, (marche, lecture, mastication, etc.) qui sont le résultat automatique et réflexe de l'inconscient ou force vitale. Ceux même dont le contrôle mental est faible, se laissent facilement emporter par leurs incitations vitales prédominantes. Il en résulte un manque de maîtrise personnelle qui se traduit par des actes incohérents, impulsifs, par de l'émotivité exagérée. Par contre, si le mental est le plus developpé, il impose sa puissance de contrôle et de retenue aux mouvements réflexes de l'inconscient et détermine alors les qualités de sang-froid et de parfaite possession de soi-même.

---

(1) Auber — *Traité de la science médicale*, p. 362.

(2) Barthez. — *Nouveaux éléments de la science de l'homme*, 3e édit., p. 24. — Malgré la justesse de sa distinction, Barthez est tombé dans l'inexactitude, quand il s'est agi de préciser l'origine naturelle et le mode de débit des forces vitales.

(3) Lordat. — *Conseil sur la manière d'étudier la physiologie* et voir in Auber : *Institutions d'Hippocrate*, p. 345.

(4) Réveillé-Parise. — *Traité de la vieillesse*, p. 80.

Il est un cas journalier, dans lequel la séparation de l'un des éléments de la personnalité s'opère d'une façon normale, c'est dans le sommeil, au cours duquel le corps reste dirigé seulement par la force vitale, tandis que l'esprit s'est absenté en quelque sorte.

Anormalement, chez un grand nombre d'invidus nerveux, la dissociation de la personnalité peut être provoquée volontairement ou involontairement. Le sujet peut alors accomplir une foule de choses, ou même être livré sans défense aux suggestions d'autres personnes, obéir à tous leurs ordres et ne plus se souvenir de rien, quand son mental reprend la direction de son individu. Ce sont les cas si curieux de somnambulisme, de sommeil provoqué par le magnétisme et l'hypnotisme, de dédoublements pathologiques de la personnalité.

La dissociation définitive de la personnalité ou autrement dit la mort survient à la suite d'une défaillance grave de l'un de ses trois éléments. L'épuisement prématuré des forces vitales qui se traduit par la mort en bas âge(athrepsie, par exemple) provient souvent de l'insuffisance de la force vitale congénitale. L'épuisement normal des forces vitales détermine la mort par vieillesse. Enfin, une altération corporelle lente, à la suite d'actions vitales antinaturelles (alimentation toxique, manque d'exercice, d'air pur, etc.), ou brusque, par accident, peut amener la destruction de la personnalité.

De ce point de vue, la mort n'apparaît plus comme la désespérante plongée dans le néant que les matérialistes enseignent, mais comme un simple changement d'enveloppe matérielle, celle que l'on quitte étant devenue inutilisable, pour servir davantage à l'œuvre de perfectionnement mental. La connaissance de l'exacte constitution de l'homme et la science de l'évolutionnisme intégral nous démontrent ainsi,que nos intuitions de survivance et d'aspiration à un sort toujours meilleur ne sont pas du domaine des utopies.

D'autre part, comme nulle envie ne nous viendrait de regretter les enveloppes matérielles animales que nous avons traversées autrefois et que nous parcourons encore en raccourci dans notre vie intra-utérine, de même convient-il de faire preuve de résignation et de confiance quand vient le moment de mourir, c'est-à-dire de quitter notre apparence physique d'à-présent.

Les rapports du physique et du mental. — Le mode d'action de l'âme sur le corps, en d'autres termes du spirituel sur le physique, qui a été l'occasion de si nombreuses controverses de la part de ceux qui se représentaient le matériel et l'immatériel comme étant d'essence radicalement distincte devient d'une compréhension claire avec la doctrine de l'unité énergétique universelle. La construction trinitaire des unités individuelles est d'ordre universel. Elle reproduit dans son œuvre l'image de la création (1). Elle explique l'action du spirituel sur le matériel par le moyen du vital.

(1) Telle qu'elle est exposée, d'ailleurs, au début de l'Evangile de St Jean. Voir aussi, à ce sujet : P. Carton. *La Vie Sage*, 3e édit., p. 153.

Aussi le champ qui sépare l'état immatériel ou spirituel, le plus subtil, du plan matériel ou organique, le plus lourd, est comblé par le plan vital impondérable, qui participe à la fois de l'immatériel et du matériel. Il les chevauche et leur sert ainsi de trait d'union et de moyen d'actions et de réactions réciproques. Et c'est simplement cette méconnaissance de l'intermédiaire du plan des énergies vitales impondérables qui a rendu possibles de vaines controverses philosophiques sur ce sujet.

Dans l'unité individuelle ainsi fusionnée, l'un des principes agit fatalement sur l'autre. Le plan matériel peut influencer le jeu de l'esprit. Le plan vital peut agir à la fois sur les opérations de l'esprit et sur l'organisation du corps. L'état du rouage matériel organique peut retentir en bien ou en mal sur la vitalité et sur la pensée. En d'autres termes, une solidarité étroite groupe les éléments de la personnalité. Un individu pour s'épanouir harmonieusement doit donc diriger selon les lois naturelles, ses besoins corporels, ses opérations vitales, et selon les lois surnaturelles, ses efforts spirituels, Chaque négligence matérielle, chaque faute alimentaire, chaque incorrection physique retentit douloureusement sur le vital et le mental. Chaque manque de développement vital, par faute alimentaire ou hygiénique, lèse le corps et gêne l'esprit. Chaque désobéissance aux lois mentales (caractère) et spirituelles (religieuses) fait baisser le niveau de la vitalité et rend malade le corps.

On conçoit alors combien il importe de se bien conduire en même temps sur tous les plans individuels, de soigner son corps, de cultiver sa vitalité, de perfectionner son intelligence, sa volonté et sa moralité, c'est-à-dire son esprit, de façon à vivre harmonieusement, en ordre et en santé. On devine enfin pourquoi la question médicale du traitement des maladies est beaucoup plus vaste et beaucoup plus délicate qu'on ne l'enseigne à l'heure actuelle.

Les inégalités individuelles. — Le capital d'énergies potentielles dévolu à la naissance n'est pas identique pour chaque individu, et cette inégalité de valeur personnelle que tant de gens considèrent comme une injustice révoltante du sort, n'est en réalité que la conséquence obligée de la loi d'évolution universelle.

Il faut réfléchir, en effet, que cette inégalité porte seulement sur le moment présent et que, partis de la même source, nous sommes destinés à y retourner plus ou moins vite, selon l'activité que nous mettrons à réaliser les moyens d'y parvenir. Nous sommes des voyageurs qui cheminons librement sur la voie de l'évolution.

Deux facteurs interviennent pour déterminer l'aspect de notre existence actuelle : le degré de développement atteint antérieurement par notre noyau mental personnel, d'une part, et la qualité et la quantité de force vitale que nos parents nous ont cédée, d'autre part. Il est certain que si nos ancêtres se sont placés dans des conditions de vie défectueuses et se sont rendus malades, ou encore s'ils ont procréé dans des circonstances défavorables (maladie, ivresse, vieillesse) nous risquons de subir un temps de régression ou en d'autres termes de dégénérescence. Mais il faut se figurer aussi que certaines défectuosités organiques ne sont pas un obstacle insurmontable

pour le développement mental. Bien souvent même, on tire plus d'avantages moraux d'une santé imparfaite que d'une résistance matérielle trop prononcée, parce que cette dernière conduit fréquemment à l'alourdissement de l'esprit, à l'imprévoyance et au dédain des idées élevées, tandis que la première enseigne les vertus du sacrifice (1). C'est dire que la source du progrès se rencontre peut-être plus dans la souffrance qui avertit du danger d'une fausse direction que dans le plaisir qui, trop souvent, incite à s'y attarder et à cesser l'effort d'ascension (2).

A la lumière de ces enseignements fournis par la loi d'évolution non parallèle, parce que conduite librement sous le contrôle personnel et en proportion de l'effort individuel, on s'explique mieux pourquoi il se rencontre des sujets irradiants, qui s'imposent par leur force de volonté, le rayonnement de leur intelligence, tandis que d'autres apparaissent comme impuissants et déshérités, à cause de leur faible volonté, de leur manque d'intelligence et d'influence. C'est le riche potentiel mental et vital des premiers, plus entraînés et plus évolués, qui les rend plus influents, alors que les seconds sont attardés en évolution et par là même moins instruits et plus suggestibles.

On comprend aussi comment il se fait que dans la même famille, il existe des enfants apathiques à côté de surexcités ou encore des sujets qui s'effondrent à la première maladie un peu sérieuse, tandis que d'autres font preuve d'une résistance quasi-miraculeuse, puisqu'elle leur permet parfois de vivre centenaires, malgré d'évidentes imperfections hygiéniques.

La leçon qui se dégage de ces constatations, c'est d'abord que la manie de l'égalité absolue des humains, dans le temps présent, avec sa tendance au nivellement intellectuel et à l'unification des situations sociales est une utopie, parce qu'elle est contraire aux lois d'évolution universelle. D'autre part, cette symbiose ou vie en commun d'êtres inégalement évolués est un excellent stimulant des activités mentales et du perfectionnement humain pour les deux catégories d'individus. Les moins avancés en transformation et les plus perfectionnés doivent collaborer fraternellement à l'œuvre humaine commune ; les plus intelligents en ne méprisant pas et en n'asservissant pas les moins favorisés et ceux-ci en ne jalousant pas et en ne haïssant pas les sujets d'élite. L'entr'aide devrait être mutuelle et l'amour universel devrait régner entre tous les humains, qu'un lien fraternel réunit, du fait de leur commune émanation de l'Energie suprême. Ce souhait, si souvent formulé, cesserait de paraître chimérique si les hommes se connaissaient mieux eux-mêmes et savaient quelles forces ils portent en eux.

Interprétation d'un bas-relief ancien représentant la constitution de l'homme. — Nous avons trouvé dans les « Leçons de physiologie »

---

(1) Voir P. Carton. — « Le Sacrifice », dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Voir P. Carton. — *Bienheureux ceux qui souffrent.*

de Lordat, une gravure représentant un bas-relief en marbre (1), que cet auteur avait remarqué en visitant le musée des monuments français à Paris, en 1803. L'interprétation qu'en donne Lordat est purement fantaisiste. Mais cette gravure exprime si clairement, sous une forme allégorique parfaite, la nature intime de l'être humain, avec ses parties constituantes et le rôle dévolu à chacune d'elles, que nous avons jugé utile de la reproduire ici et d'en expliquer le véritable sens qui, certainement, doit répondre à la pensée de l'initié qui l'a conçue et qui, en tout cas, rendra encore plus précise et plus vivante la compréhension de la constitution de l'être humain.

L'être humain est un esquif qui vogue sur l'océan cosmique. Il est monté par trois personnages qui correspondent à ses trois éléments forma-



Fig. 1. — La constitution de l'homme

teurs ; l'esprit au centre, la vie à l'avant, la matière à l'arrière et cette trinité de forces est groupée dans une unité individuelle : le navire.

La force vitale est figurée sous l'aspect d'une femme de santé florissante et exubérante. Elle est échevelée et d'allure un peu folle, tellement la vie la transporte et l'anime. Elle est, en effet, en quelque sorte, le moteur de l'embarcation, réglé par l'esprit et agissant sur la matière, sur le squelette architectural. Sa force motrice lui est fournie par son propre fonds de vitalité et beaucoup aussi par les souffles puissants de vie atmosphérique qu'elle recueille dans sa voile tendue, comme l'être humain les recueille dans ses poumons gonflés. La force vitale fait avancer l'esquif malgré la volonté de l'esprit, de même que dans le corps, la vie fait marcher tous les rouages viscéraux sans intervention de la volonté. Mais, par elle-même, elle est incapable d'une direction clairvoyante et réfléchie. Elle tourne le dos, en effet, à la direction suivie par le navire et ne s'occupe que de son exubérance. Elle est la folle du logis, l'inconscient, la source des impulsions instinctives, des passions aveugles, des élans irréfléchis, et elle doit toujours se tourner

(1) Ce bas-relief, du 16e siècle, se trouve actuellement au musée du Louvre, salle 8, (sculpture du Moyen âge). Il proviendrait des chantiers de la basilique de St-Denis.

vers l'esprit et obéir à sa direction pour que le navire suive correctement sa route.

Le personnage central symbolise l'esprit. Il est figuré sous les traits d'un vieillard, parce qu'il est immortel, car il est créé par l'Esprit Eternel. Il domine les deux autres et commande directement à la vie située devant lui et indirectement à la matière placée à l'arrière. Il prend point d'appui sur l'univers et se tient droit avec le secours de deux béquilles qui représentent la science et la religion. Elles soutiennent sa faiblesse et l'aident à trouver sa voie et à s'éduquer dans la vie.

C'est lui qui dirige le navire, car il a en main les cordages de la voile gonflée de vitalité. Il peut ainsi rectifier son inclinaison, régler les impétuosités de la vie et les directions souvent imparfaites de la matière qui gouverne à l'arrière. Il sait le but occulte de l'existence et cherche à le rendre de plus en plus clair aux yeux de la vie, en la pressant de bien s'exercer, car le temps, mesuré par son sablier, lui est limité pour évoluer sous cette forme individuelle. Son regard est tourné vers l'avant, car c'est lui qui sait, qui enregistre le passé, qui veille au présent et qui perçoit au loin l'avenir vers lequel il doit guider le navire.

La matière, à l'arrière, est figurée par cette partie périssable de l'individu : le squelette. C'est elle qui gouverne à l'aide de sa faux qui sert de gouvernail. Par l'action de ce dernier, elle influe sur la force vitale et sur l'esprit et si l'esprit n'est pas encore assez maître de lui dans le gouvernement de la voile, elle peut faire dominer sa direction et dériver fâcheusement la barque. Mais si l'esprit est éduqué, il peut corriger le jeu du gouvernail matériel et imposer sa plus sage direction, grâce au maniement convenable de la voile. La matière est armée d'un arc et de flèches contenues dans un carquois. Obéissant aux suggestions de la force vitale ou de l'esprit, elle peut s'en servir pour défendre ou attaquer, elle peut même en faire un usage néfaste en transperçant la force vitale personnelle. C'est alors le suicide de l'individu.

De la présence et de l'harmonie des rapports des trois personnages dépend la bonne tenue de la barque, c'est-à-dire du groupement individuel. Sans la vie et sa voile motrice, l'esprit n'a aucune prise sur la matière. Sans la vie et sans l'esprit, la matière n'a plus de soutien ni de guide, elle est vouée au naufrage et à la disparition.

Quand le calme règne autour du navire, quand l'air et l'eau sont peu agités, l'ensemble peut se reposer, l'esprit peut alors s'absenter, relâcher les cordages de la voile et la vie continue seule à diriger le navire, c'est ce qui se passe dans le sommeil. Mais qu'une agitation extérieure survienne, le pilote est réveillé et revient à son poste de commandement.

Si la voile de la vitalité se tend à l'extrême, elle peut annihiler la saine direction de l'esprit et imprimer à l'ensemble des mouvements désordonnés et malfaisants, comme dans la colère où l'impulsion des forces vitales inconscientes se substitue à la volonté raisonnable.

Quand une avarie s'est déclarée à la suite d'une fausse manœuvre d'un des personnages, d'une désobéissance ou d'une ignorance, il faut s'arrêter au port et la réparer. Il s'agit alors d'une maladie qui nécessite repos et

soins appropriés. L'avarie matérielle ou maladie est alors une conséquence et sert de leçon.

Si la force vitale a reçu un choc violent, ou cesse d'être sollicitée par les forces vitales extérieures, la voile s'affaisse alors faute de vent, c'est la panne ou syncope, l'esprit ne trouvant plus à s'exercer sur la matière. Qu'un cordage matériel vienne à se rompre, ou que le gouvernail de la matière se fausse, l'esprit et la vie sont frappés d'impuissance directrice partielle, comme cela se produit dans les mutilations, les paralysies et la folie.

Enfin, quand survient un accident trop grave, c'est-à-dire une rupture matérielle irréparable, une insuffisance de développement ou une erreur de conduite trop prononcée de l'esprit, un affaiblissement de la force vitale trop marqué, l'association se disloque, l'esprit s'échappe avec ce qui reste de vitalité, la barque n'est plus qu'un objet flottant inanimé, un cadavre qui va lentement se désagréger, c'est la mort.

D. — LES MOYENS D'AVOIR DES FORCES

Nous voici maintenant en mesure d'aborder, en connaissance de cause, ce problème capital à résoudre pour le médecin qui cherche toujours les meilleurs moyens d'entretenir, de réveiller et de stimuler les activités vitales.

Toutes les actions thérapeutiques, en effet, se ramènent à des excitations vitales, depuis les simples moyens diététiques jusqu'aux violentes drogues de la pharmacopée moderne. Il importe donc de considérer, non seulement les armes qu'on a en main, avant de les utiliser, mais aussi la constitution énergétique de l'être à qui on les destine.

En d'autres termes, si l'on ne veut pas agir à l'aveuglette, il faut d'une part, déterminer avec soin l'origine des forces que l'on va mettre en jeu et il est nécessaire, d'autre part, de savoir discerner quels sont les moyens convenables à exciter le débit des énergies vitales, sans nuire à l'organisme et sans dilapider inutilement ses réserves potentielles.

Nos forces sont en nous. — Les considérations générales exposées jusqu'ici ne l'ont pas été dans le simple but de philosopher, mais dans l'intention bien arrêtée d'apporter la preuve pour ainsi dire palpable que nos forces vitales sont immanentes en nous, c'est-à-dire que notre bagage congénital (noyau mental et force vitale) constitue le plus clair de nos énergies d'action, de nos forces de vie et de nos ressources de guérison. Tout ce qui nous fait penser, agir, vivre et guérir est en puissance dans notre potentiel personnel et ne se manifeste au dehors qu'en réponse à l'appel de notre pouvoir volontaire et des excitations extérieures.

Ce qu'il y a au dehors de nous, ce sont seulement des occasions et des façons de faire surgir et de dépenser nos forces de réserve. Les énergies extrinsèques (aliments, air, eau, etc.) se réduisent donc au rôle d'agents d'excitation de nos forces latentes et de moyens de réparation et de fonctionnement de notre agrégat corporel.

Et cela, il n'est pas inutile de le proclamer bien haut dès maintenant, car la tendance générale est de se figurer que les maladies relèvent exclu-

sivement d'influences étrangères (microbes, froid, etc.), de même que nos possibilités de guérison sont à rechercher uniquement dans les milieux extérieurs (médicaments, sérums, etc.).

On conçoit alors combien est formidable l'erreur du malheureux malade qui réclame à cor et à cri des « fortifiants », des piqûres et des « remontants », en s'imaginant que les forces qu'il va ressentir lui seront apportées du dehors avec les drogues violentes absorbées. Et cette ignorance entraîne des conséquences d'autant plus désastreuses que, le plus souvent, son organisme est en état de déchéance pour avoir déjà abusé précédemment des surexcitations alimentaires, chimiques et psychiques.

Au surplus, ce fait que nos forces vitales émanent de nous et ne nous sont pas simplement fournies par les aliments ou les médicaments, rien ne le démontre plus clairement que l'étude des phénomènes de la nutrition. C'est ainsi que des aliments pris identiques en qualité et en quantité par des individus sains, de même poids et de même métier leur procurent à chacun des effets dynamiques et des réactions vitales tout à fait différents. Un même menu affamera l'un de ces sujets et pourra, au contraire, suralimenter son voisin. L'un maigrira, l'autre engraissera. Mais surtout à la suite de ce repas, les uns pourront rester apathiques et les autres se montrer surexcités. Les forces d'action qui se manifestent dans l'organisme de chacun d'eux à la suite d'une ingestion alimentaire ne leur sont donc pas apportées du dehors, mais ont été simplement extraites de leur potentiel personnel par les excitations des aliments sur les organes des sens et les muqueuses digestives. Sans cela, les effets dynamiques ressentis seraient identiques pour tous et les caractéristiques d'activité vitale, spécifiques pour chaque individu, cesseraient d'exister.

Les conditions de rendement normal de l'organisme. — Puisque l'activité individuelle prend son origine dans les énergies potentielles réagissant aux excitations extérieures, et puisque le corps leur sert simplement de moyen d'excitation et d'instrument de manifestation, il devient maintenant facile d'énumérer les conditions physiologiques qu'on devra remplir pour obtenir le débit et l'utilisation normale des forces personnelles.

Il faudra apporter à l'organisme des excitants, ainsi que des matériaux utiles à la réparation des tissus et au fonctionnement des appareils, en tenant compte de proportions et d'états qualitatifs déterminés par les lois de la physiologie et de l'adaptation générale (espèce, race) et individuelle (tempérament, âge, sexe, profession, état morbide).

Et, comme la matière vivante est soumise au rythme universel d'activité et de repos, elle devra recevoir ses excitations vitales et opérer ses métabolismes chimiques en passant par des alternatives rationnelles de mouvement et de repos.

Cela revient à dire que *pour jouir de forces normales, il faut les exciter avec sagesse, se nourrir avec mesure et discernement et enfin prendre du mouvement et du repos à propos.*

L'excitation, la nutrition, le mouvement et *le repos combinés* sont donc les opérations fondamentales de la vie humaine.

L'excitation. — L'excitation est en quelque sorte l'étincelle qui vient

provoquer la décharge de nos énergies potentielles. Elle a pour effet de transformer nos forces latentes et inconscientes en forces manifestées et conscientes. Quand nous ne sommes l'objet d'aucune sollicitation sensitive, sensorielle ou mentale, nous sommes comme plongés dans le néant (sommeil, torpeur, etc.). Nous n'avons sensation d'exister et d'agir qu'en dépensant nos forces. Donc, *à dire vrai, nous ne sentons nos forces qu'au moment où nous les perdons*, c'est-à-dire à l'instant même où réagissant aux excitations reçues, nous nous trouvons en état de dégagement énergétique. Et plus l'échappement de nos forces se fait abondant et brusque, plus nous avons l'illusion d'être vigoureux, mais plus en réalité nous nous appauvrissons de nos réserves vitales.

Quand on parle de prendre ou de récupérer des forces par l'excitation, par l'alimentation ou les médicaments, on s'illusionne donc toujours sur la source des énergies que l'on met en œuvre. On se figure qu'elles sont apportées du dehors par l'agent d'excitation, alors qu'elles sont simplement extraites des réserves potentielles. Les énergies retrouvées sont en fait des énergies perdues. En effet, le rôle des excitations se borne à mettre à notre disposition ce que nous possédons déjà en nous-mêmes. *Aucune excitation ne peut nous donner des forces d'action que nous n'aurions pas en nous.* Mais il y a des catégories d'excitants plus ou moins aptes à faire surgir les forces selon les individus et les cas morbides. Certains médecins vitalistes avaient déjà bien perçu cette innéité des forces vitales occultes. C'est ainsi que E. Chauffard (1) écrivit : « Dans le monde vivant, il n'y a pas que des forces agissantes ; il y a toujours des forces réservées, non employées que l'être vivant possède en lui... Il faut donc distinguer dans l'être vivant deux états de forces : ce sont ceux que Barthez appelait, avec une grande justesse d'expression, *état des forces radicales, état des forces agissantes.* Les forces radicales sont *in posse*, les forces agissantes, *in actu*... L'aspect extérieur du corps, sa puissance apparente, son développement physique, ne livrent pas toujours le secret des forces radicales qu'il recèle. Tel organisme qui semble florissant est pauvre en forces radicales ; tel autre qui paraît mince et débile est doué de la vie latente la plus opiniâtre. Les variations à cet égard sont aussi nombreuses que les individus... La stimulation augmente la dépense des forces ; elle tend à les épuiser en se prolongeant... Je me crois autorisé en terminant cette étude à lui donner pour conclusion ces mots de Leibnitz : Tout nous vient de notre propre fonds, avec une pleine spontanéité. Etendant même à tout l'ordre vivant la parole de Leibnitz, je dirai : L'être vivant tire tout de son propre fonds avec une pleine spontanéité. »

Le phénomène de l'excitation résulte de la pénétration en nous, d'énergies immatérielles émanées des êtres et des choses. Elles entrent par nos territoires sensitifs ou sensoriels, cheminent le long des conducteurs nerveux jusqu'aux cellules nerveuses où elles rencontrent nos énergies potentielles personnelles latentes qui réagissent alors à l'incitation reçue, en envoyant une certaine dose du potentiel dans les filets nerveux moteurs.

L'excitation alimentaire. — La science de l'alimentation telle que l'en-

(1) E. Chauffard. — *La Vie.* Baillière, éditeur, 1878, p. 302 et suivantes.

seignent les auteurs classiques est très incomplète et fautive, parce qu'elle ne tient guère compte que des apports de matériaux calorifiques, azotés, hydrocarbonés et minéraux. Elle méconnaît l'importance primordiale des ferments et diastases contenus dans les aliments naturels et dans les cellules vivantes, c'est-à-dire de la force vitale des aliments. Elle néglige surtout l'étude du rôle et de la physiologie de l'excitation dans l'entretien des fonctions vitales.

Or, l'aliment ne nous procure pas seulement des forces en nous apportant des matériaux de réparation des tissus et de combustion organique ; il agit au moins autant comme agent d'excitation énergétique que comme moyen de nutrition corporelle. Et les forces potentielles qu'il fait se libérer sont utilisées en activité générale et servent aussi aux métabolismes digestifs.

Souvent même, si l'alimentation est toxique ou surabondante, la presque totalité des forces surgies est accaparée par le laborieux travail de la digestion et le sujet s'endort après le repas. Et cela explique comment il faut comprendre cette proposition énoncée avec une pointe d'exagération par certains auteurs naturistes : « L'alimentation tue les forces » (Densmore).

Une des meilleures preuves de l'action dynamogène des aliments nous est fournie par la sensation d'euphorie et de récupération énergétique que l'on ressent au début d'un repas, dès les premières bouchées, avant que l'estomac n'ait eu le temps de rien assimiler.

Les excitations gustatives sont donc précieuses à recueillir et on conçoit mieux ainsi l'extrême importance de l'acte de la mastication. Son action ne se borne pas,en effet, à bien insaliver et à broyer complètement les aliments, mais elle permet surtout de recueillir le maximum d'excitation et par là même d'obtenir le maximum de forces vitales alimentaires et d'énergies circulantes. On doit donc s'efforcer de bien mâcher, d'autant plus que dans le reste de la traversée digestive, les excitations alimentaires se font de moins en moins dynamogènes, à cause de la sensibilité de plus en plus obtuse des muqueuses digestives. Mais restons-en là sur cette question de l'excitation alimentaire, car nous aurons plus loin l'occasion de la reprendre en détail.

Les excitations sensorielles. — Par tous les organes sensoriels, par la vue, l'ouïe, l'odorat, par le revêtement cutané principalement s'opèrent continuellement des sollicitations énergétiques et des pénétrations vitalisantes.

La peau, grâce à son immense nappe de terminaisons nerveuses joue le rôle de pôle nerveux périphérique, opposé au système nerveux central. Aussi est-elle utilisée avec grand profit en médecine naturiste pour éveiller et corriger les réactions vitales. Les nombreuses ressources de l'hydrothérapie, des bains d'air et de soleil permettent ainsi d'accomplir d'extraordinaires rénovations organiques, en assurant le débit potentiel des forces vitales individuelles selon le mode le plus physiologique, en même temps qu'un apport vital naturel, de première valeur pour le jeu normal des rouages organiques.

Rappelons, en effet, que si toutes nos forces vitales d'action et de réac-

tion sont en nous, nous recevons toutefois des milieux naturels (alimentation crue, air pur, lumière solaire, eau naturelle) une grande quantité de force vitale utilisable pour le fonctionnement des organes. Cette force vitale qui peut même dans une certaine mesure être accumulée, permet d'économiser d'autant nos réserves vitales congénitales. On conçoit alors que l'individu qui sait capter les forces vitales naturelles, les choisir parmi les plus physiologiques pour l'espèce humaine et économiser ainsi ses forces personnelles, puisse s'assurer de grands bénéfices de santé et de longévité.

L'action dynamogène des autres excitations sensorielles a fait l'objet d'études précises. On a pu enregistrer au dynamomètre les courbes du débit d'énergie qu'occasionne l'arrivée d'un son, d'une couleur, d'un appel verbal. On a vu ainsi que l'énergie potentielle se libérait avec une intensité croissante, puis décroissante, qui variait selon la force et la durée de l'excitation. (Féré) (1)

Les excitations du goût ont été reconnues comme étant des plus dynamogènes. Un mets très acide ou très amer provoque des mouvements désordonnés. L'aspect et l'odeur des mets font dégager des forces. La vue d'un plat appétissant ragaillardit avant toute ingestion, ouvre l'appétit et provoque des sécrétions salivaires et gastriques (Pawlow). Par l'ouïe, des appels d'énergie s'opèrent d'une façon très active. L'action dynamogène des airs de musique vibrants et rythmés, sur des marcheurs fatigués, est bien connue. Les couleurs enfin produisent des effets énergétiques très différents. Le vert est apaisant, le rouge est très excitant, il peut provoquer des picotements des yeux, avec réactions mentales de malaise et même de colère.

L'excitation mentale. — Les individus et les peuples ne disposent pas de toutes leurs énergies vitales, s'ils n'utilisent que des excitants et des aliments matériels. Ils ont besoin, en outre, d'aliment mental et d'excitations psychiques d'ordre supérieur pour vivre avec ardeur et cohésion.

La stimulation vitale et le relèvement des forces que peuvent provoquer des sollicitations d'ordre purement mental sont souvent extraordinaires. Par exemple, l'influence dynamogène que certains individus très irradiants apportent à des malades ou à des découragés, par leur simple présence, par leurs paroles de réconfort, par leurs suggestions d'optimisme et de guérison, le prouve surabondamment.

On peut décupler la puissance d'action d'un individu, c'est-à-dire lui faire débiter ses forces au maximum, rien que par l'effet de la suggestion mentale. Les orateurs, les chefs de mouvements politiques ou religieux, les officiers n'entraînent les multitudes qu'en usant de l'excitant mental. Le médecin qui sait parler avec foi, autorité et optimisme guérit souvent plus par son intervention psychique que par ses prescriptions pharmaceutiques. Tous les faits de guérisons dites miraculeuses opérées par des empiriques, des psychistes ou des inspirés, attestent également la toute-puissance de l'excitant mental pour la manifestation des forces humaines et l'intervention décisive de la volonté dans les phénomènes vitaux.

(1) Féré. — *Sensation et mouvement,* page 34.

En clinique, il n'est pas rare de constater que les malades qui ont « un mauvais moral» s'effondrent rapidement et d'une façon presque inexpliquée, tandis que ceux qui sont animés par une forte volonté et qui veulent guérir font preuve d'une résistance organique prodigieuse.

Aussi, conçoit-on combien le rôle de l'excitant mental est capital dans le débit des forces individuelles. En outre, on doit faire remarquer que plus l'excitant mental utilisé est élevé et moralisateur, plus son effet est bienfaisant et durable. Les gens qui vivent sans but, sans idéal, qui ne s'intéressent à rien, manquent d'ardeur au travail, donnent prise au pessimisme, à la neurasthénie, à la maladie et sombrent dans le malheur. Ceux, par contre, qui savent s'occuper, qui puisent leurs énergies dans l'effort incessant, qui s'acharnent vers le but âprement désiré, qui interprètent religieusement la souffrance(1) et l'insuccès comme des moyens de perfectionnement, ceux-là décuplent leur valeur physique et mentale, parce qu'ils utilisent le puissant moyen d'exaltation des forces que constitue l'excitant mental supérieur.

Ce qui est vrai de l'individu, l'est encore plus de la collectivité. Les peuples qui ont perdu le sentiment du devoir, le goût de la discipline et qui tendent à vivre sans foi ni loi, sous le régime du bon plaisir, ne tardent pas à tomber en décadence physique et morale. Les apogées des sociétés ont toujours été la conséquence d'un élan commun vers un idéal.

Sans l'idée directrice qui vivifie, stimule les énergies de chacun et maintient la cohésion des efforts, une société ne peut vivre sainement. Sans idéal, c'est-à-dire sans excitant mental d'ordre religieux et intellectuel, les activités vitales d'un peuple sont mal éveillées et mal dirigées. Au lieu d'être employées à travailler avec courage et discipline à des œuvres de perfectionnement individuel et par là même collectif, elles ne servent plus qu'à commettre des écarts de conduite.

On a beau prêcher en pareil cas les idées de fraternité, de justice et de paix universelle, si l'on ne sait pas les rattacher à un ordre plus général, si, en d'autres termes, la morale manque de fondement solide, c'est-à-dire religieux, l'excitation mentale collective, se fait incohérente et improductive. C'est ce que Marc-Aurèle exprimait en ces termes : « Tu ne feras rien de bien dans les choses humaines, si tu ne considères pas le rapport qu'elles ont avec les choses divines. » (XIII-III)

Pour neutraliser l'effet des suggestions maléfiques et progresser sans subir l'action des cataclysmes redresseurs, il est donc nécessaire que l'humanité obéisse à la fois à un idéal religieux et à une direction scientifique clairvoyante, inspirée des enseignements naturels.

Les excitations mentales utiles au débit des énergies potentielles peuvent venir de deux côtés : du dedans et du dehors, c'est-à-dire qu'elles peuvent jaillir de notre propre foyer spirituel, autant que des influences extérieures. On peut donc accroître et régler soi-même ses activités vitales, plus ou moins, selon le degré de pouvoir volontaire et de développement mental qu'on a acquis. Ceux qui savent puiser leurs motifs d'action en eux-mêmes, principalement, et qui ont appris à régler leurs désirs d'après des principes

(1) Voir P. Carton. — *Bienheureux ceux qui souffrent.*

justes, naturels et surnaturels, confinent à la sagesse. Ils ne sont jamais isolés, même dans la solitude complète ; ils gardent leur contrôle personnel au milieu des pires agitations extérieures. Le recueillement est leur moyen principal de stimulation. La sérénité et la joie intime les imprègnent, parce qu'ils ont conscience de ce pouvoir d'excitation et de la puissance des forces immatérielles qu'ils portent en eux.

Par contre, ceux qui n'ont pas encore trouvé la bonne direction d'eux-mêmes, faute d'avoir suffisamment cultivé leur intelligence, exercé leur volonté et développé leur spiritualité : les désœuvrés, les jouisseurs, les athées ignorent leur pouvoir de conduite intérieure. Aussi, puisent-ils leurs excitants psychiques dans les milieux extérieurs principalement, et c'est ce qui les rend si versatiles, si agités, si malfaisants pour eux-mêmes et pour autrui. Ils ne peuvent vivre qu'au milieu des bruits et de la fièvre des grandes agglomérations. Ils dépérissent d'ennui, c'est-à-dire par déficit d'excitation mentale, si on les soumet au recueillement de la vie calme et simple. Aussi, ignorent-ils la plupart du temps la bonne santé et la paix du cœur.

La nutrition. — C'est une opération vitale d'ordre digestif surtout. Elle assure l'entretien et le fonctionnement du corps, qui sert de moyen d'excitation, puis de manifestation des énergies potentielles. En effet, il devient impossible d'entrer en possession de ses forces personnelles et d'en faire usage, dès qu'on cesse de s'alimenter, c'est-à-dire d'apporter à l'organisme les produits nécessaires à la réparation des tissus, au travail des muscles et appareils glandulaires et au maintien de l'équilibre thermique.

La conduite des actes de la nutrition, selon la norme de la physiologie humaine, est devenue à l'heure actuelle une des pratiques les plus difficiles pour tous les individus (gens sains, malades, médecins) parce que l'acte de l'alimentation a été dévié considérablement des voies naturelles, depuis les découvertes de la civilisation. On a voulu de plus en plus jouir de ses forces d'une façon profuse et immédiate et on a été entraîné à employer alors des aliments de plus en plus excitants, concentrés, en un mot dénaturés. Tous les produits alimentaires antiphysiologiques, les viandes, les sucreries concentrées, les produits industriels, l'alcool sont l'objet d'une consommation croissante et la recrudescence des échéances digestives et des maladies n'est que le résultat obligé de ces graves fautes de diététique.

C'est pourquoi une partie entière de ce livre sera consacrée à l'étude des aliments et des régimes, de façon à bien établir le mode de nutrition convenable pour obtenir le maximum de rendement énergétique dans chaque cas particulier, tout en restant dans les limites de la physiologie normale.

Le mouvement et le repos alternés. — Le débit des forces ne peut s'accomplir d'une façon uniforme et continue. Des alternatives d'activité et d'inaction sont nécessaires pour régler le jeu des appareils et la progression vitale.

Le mouvement est indispensable pour effectuer les apports, réaliser les efforts potentiels, activer les combustions et les éliminations. Il est l'essentiel de la vie et constitue l'un des moyens de guérison les plus efficaces.

Le repos est utile pour opérer le recueillement vital qui va combiner

les élans suivants, pour défatiguer la matière vivante et pour recharger les accumulateurs nerveux.

Les deux, mouvement et repos, demandent à être employés avec discernement, car le surmenage physique devient une source de troubles fonctionnels par excès, et la sédentarité paralyse les actes vitaux et rouille les organes par insuffisance. La santé dépend donc beaucoup de la façon plus ou moins bien rythmée dont chacun excite et utilise ses énergies latentes.

Nous aurons l'occasion de revenir longuement sur ces questions. Aussi, nous bornerons-nous pour le moment à expliquer la façon dont agit le repos pour redonner des forces.

Faisons observer d'abord que la vraie fatigue, chez les sujets encore vigoureux, ne naît pas d'une défaillance des énergies vitales, mais simplement d'une impossibilité d'excitation et de réaction de la matière vivante qui vient d'être surmenée. De même, la faiblesse d'intoxication dont se plaignent tant d'arthritiques et de malades n'est due, le plus souvent, ni à un manque d'énergie potentielle, ni à une insuffisance d'excitation ou de nutrition, mais à un épuisement des rouages matériels, surmenés par l'abus des excitants et des nourritures, ou encore par l'usage des médicaments.

Quand la fatigue provient d'un excès de mouvement ou d'une intoxication, ce qui fait défaut, ce ne sont donc pas tant les forces que les moyens d'arriver à les atteindre pour les exciter et les dépenser. Ce qui est en déficit, c'est moins le potentiel que le conducteur matériel (nerfs et muscles).

En ramenant les forces, le repos ne fait donc que rétablir l'excitabilité et la conductibilité des organes. Et la possibilité qu'on a alors d'éveiller et de dépenser facilement ses énergies latentes illusionne en faisant croire à un gain ou à une accumulation réalisés pendant la phase de répit.

D'ailleurs s'il n'en était pas ainsi, plus on se reposerait, plus on accroîtrait ses forces, puisqu'on accumulerait indéfiniment du potentiel. Or, en pratique, le repos prédominant affaiblit et la maigre épargne du capital congénital qu'il procure n'est pas à compter en regard des débilités organiques qu'il crée. Il n'est à préconiser que chez les sujets épuisés par le surmenage, chez les grands débiles et chez les vieillards.

Ce qui prouve encore que, la plupart du temps, ce ne sont pas les forces qui manquent quand on est épuisé, mais bien le moyen de les exciter, c'est qu'aucune stimulation, aucune absorption alimentaire n'est capable de ragaillardir un individu harassé de fatigue, si en même temps il ne prend pas du repos. En pareil cas même, l'alimentation loin de redonner des forces ne fait que les abattre davantage, parce qu'elle accroît les fatigues viscérales. Le sommeil de plomb qui s'empare des gens qui se livrent à de rudes travaux, aussitôt après le repas du soir, est tout à fait démonstratif à ce sujet.

Somme toute, la fatigue est une excellente défense naturelle. Elle est le frein que la matière oppose à l'imprévoyante flambée vitale qui s'accomplirait, si l'homme disposait sans arrêt de toutes ses énergies. Elle est une garantie d'économie vitale et de progrès humain, par le recueillement et la méditation qu'elle impose. Sans elle, aucun travail d'évolution consciente ne serait possible.

Les moyens d'avoir des forces normales et prolongées. — Pour

rester sain de corps et d'esprit, il n'est pas indifférent de recourir à des procédés quelconques d'excitation vitale et de nutrition. Il existe d'abord des lois naturelles générales qui constituent un règlement de vie dont on ne peut s'écarter sans danger. Elles résument la physiologie de l'espèce (lois d'adaptation à certains milieux extérieurs et à une nourriture déterminée). Puis, il y a encore des particularités individuelles de tempérament normal ou anormal qui obligent à des modifications dans les conditions vitales. C'est ainsi que tous les individus ne peuvent adopter le même genre d'existence ou le même régime alimentaire. Les prédispositions personnelles, les états morbides interviennent à chaque instant pour modifier légèrement la loi générale.

La science de la vie est donc en réalité assez complexe et c'est pour cela que tant d'individus sombrent en se livrant à des incorrections vitales, dont ils ne soupçonnent pas l'action déterminante sur leurs misères physiques et leurs troubles de caractère, et que tant de malades n'arrivent pas à se relever parce qu'ils sont imbus des préjugés pharmaceutiques et dirigés en dépit des lois naturelles qui règlent la vie et la nutrition de l'homme. On peut même affirmer que la notion de la vraie origine des maladies et que la connaissance des vrais remèdes sont presque complètement ignorées à l'heure actuelle.

On ne songe, en effet, qu'à se procurer le maximum de forces momentanées, en recourant aux pires modes d'excitation psychique et matérielle et aux aliments les plus dangereux. On ne semble pas se douter que la santé ou la maladie, le bien ou le mal, au physique comme au mental, proviennent uniquement de la façon physiologique ou antiphysiologique dont l'homme choisit ses agents d'excitation vitale et de nutrition et dont il règle le débit de ses énergies potentielles. Et, par conséquent, on ne peut comprendre que les seuls remèdes efficaces à toutes les misères et maladies sont à rechercher dans des corrections des fautes de direction vitale individuelle, bien plus que dans des ressources extérieures antinaturelles (drogues, vaccins, etc.).

Résumons ce chapitre, en disant que pour entrer en possession de forces normales et s'assurer une vie saine et harmonieuse, il suffit simplement :

1° *d'exciter ses forces sans excès*, parce que le débit frénétique des forces se montre déséquilibrant pour l'esprit et vulnérant pour les organes ;

2° *d'assurer sa nutrition selon les lois physiologiques de l'espèce* ;

3° *de faire alterner judicieusement les phases d'activité et de répit, de mouvement et de repos.*

L'individu qui se montre ainsi économe de ses réserves vitales et soucieux de sa meilleure évolution, en ne s'exposant pas au contact d'énergies extérieures violentes ou inappropriées, s'assure la santé, le bonheur et la longévité. Il peut être certain d'échapper aux maladies et de ne pas tomber en état de régression.

Par contre, celui qui gaspille ses forces à les faire jaillir sans ménagement ni répit, en recherchant le contact d'énergies extérieures malsaines (aliments toxiques ou dénaturés, excessifs ou insuffisants ; surmenage ou sédentarité ; poisons, médicaments, stimulants nocifs : alcool, tabac, etc. ; excitants psychiques dégradants) crée en lui des réactions de défense vitale

et de nettoyage humoral qui engendrent les maladies. Après une courte période d'exubérance, il tombe en état de régression physique et mentale, c'est-à-dire qu'il prend contact avec ce qu'on appelle le mal et la souffrance.

Ces données ont une importance fondamentale. Ce sont elles qui vont nous servir de guide dans l'étude de la pathologie générale et de la thérapeutique. Elles nous permettront d'exposer des conceptions plus exactes concernant les origines et la nature des maladies. Elles nous apprendront à discerner les véritables causes morbides, à comprendre que la maladie est une et à démontrer qu'elle dérive invariablement de violations conscientes ou inconscientes des lois naturelles et surnaturelles qui règlent la vie et l'évolution humaines. Aussi, nous permettront-elles d'établir avec certitude les meilleurs moyens de prophylaxie et de guérison.

CHAPITRE V

LA CIRCULATION DE L'ENERGIE SOLAIRE A TRAVERS LES ORGANISMES TERRESTRES

L'énergie solaire, cause première de toutes les manifestations de la vie terrestre. — État initial : départ des milieux terrestres. — Etapes microbiennes, végétales (la fonction chlorophyllienne), animales (animaux herbivores, frugivores et carnivores). — Modes de dégradation de l'énergie chez les êtres organisés. — Etape microbienne finale. — Retour de l'énergie dans les milieux naturels. — Les étapes de la circulation de l'énergie ne font que reproduire l'ordre même de la création.— Le cycle des énergies nutritives s'accomplit conformément aux lois universelles : loi d'unité énergétique de tous les êtres ; loi de conservation de l'énergie ; loi d'évolution et de progression ou d'adaptation de l'énergie ; loi de synergie. — Rien n'est inutile au progrès.

Après avoir ainsi établi l'origine et la nature des diverses énergies et apparences qui constituent l'ensemble cosmique et l'homme, il nous faut maintenant analyser d'une façon plus intime le mécanisme de circulation des énergies vitales à travers les formes de vie terrestre.

En d'autres termes, si nous voulons concevoir exactement les phénomènes de la nutrition chez l'homme et les transformations physico-chimiques qui s'accomplissent dans son organisme, il convient d'abord de nous reporter, comme toujours, au général, avant d'aborder le particulier, c'est-à-dire d'envisager rapidement les étapes que subissent les énergies vitales dans leur passage à travers l'ensemble des manifestations de la vie terrestre. Cela nous permettra, en même temps, de mieux apprécier les connexions qui unissent tous les êtres, les plantes, les animaux et l'homme dans une étroite solidarité vitale et nous comprendrons mieux aussi la force des obligations qui en découleront pour régler les conditions de la vie humaine, de façon à la rendre saine et harmonieuse.

L'énergie solaire cause première de toutes les manifestations de la vie terrestre. — *Nous cantonnant à présent dans le domaine des choses plus matérielles*, nous voyons que tout ce qui compose les apparences naturelles et la vie à la surface de la terre provient directement ou indirectement de l'énergie solaire, par une série de transformations variées.

Qu'il s'agisse d'eau qui coule, de nuages qui se résolvent en pluie, neige, grêle, d'électricité qui se manifeste sous forme d'orages, de matières minérales brutes, de chaleur dégagée de la combustion du bois et de la houille, de formes végétales ou animales, etc., tout cela au point de vue matériel représente simplement des métamorphoses diverses de l'énergie solaire, puisque la terre est issue du soleil et qu'actuellement toute la vie terrestre est intimement liée à la continuité du rayonnement solaire.

En considérant plus spécialement l'édification et l'entretien des êtres vivants, nous voyons que la circulation des énergies nutritives s'opère en eux

par une série d'étapes successives qui transforment l'énergie solaire en édifices moléculaires de plus en plus compliqués, au fur et à mesure que les organismes se perfectionnent. Puis, ces combinaisons très complexes se dégradent peu à peu et retombent finalement à l'état de corps plus simples, qui, de nouveau, sont repris pour repartir dans de nouvelles combinaisons.

L'étude de *ce cycle d'élévation et de descente indéfiniment renouvelé, que l'on nomme la circulation de la matière*, présente un intérêt majeur, parce qu'elle nous permettra de nous initier aux procédés de nutrition des organismes supérieurs et de l'homme en particulier. Elle nous montrera, entre autres, que tous les matériaux nutritifs puisés dans l'air, le sol ou l'eau ne sont constitués en fin de compte que d'énergie solaire plus ou moins hautement élaborée et différenciée par l'effort vital.

Etat initial : départ des milieux terrestres. — Dans les milieux où la vie évolue, c'est-à-dire dans le sol, l'air et l'eau, l'énergie solaire se trouve condensée à l'état de matériaux chimiques qui se présentent sous forme soit de corps simples, soit d'édifices moléculaires élémentaires, composés de 3 ou 4 atomes seulement. La matière vivante végétale y emprunte l'azote à l'état libre ou à l'état d'ammoniaque, le carbone à l'état d'acide carbonique, l'hydrogène sous forme d'eau, le phosphore et le soufre à l'état d'acides phosphorique et sulfurique.

A cet état primitif, peu complexe, ces matériaux sont d'une utilisation impossible ou très difficile et alors dangereuse pour des organismes supérieurs, tels que ceux des animaux (1). Ils doivent passer par les échelons intermédiaires des microbes et des végétaux qui les vitalisent et les rendent susceptibles d'une appropriation physiologique.

Etape microbienne. — Nos milieux extérieurs, le sol principalement qui est le grand réservoir des microbes, sont peuplés d'une foule de germes infiniment petits, qui jouent un rôle capital dans l'entretien de la vie sur la terre. S'ils n'existaient pas, la surface du sol s'encombrerait vite d'une épaisse couche de détritus végétaux et de cadavres animaux non décomposés et la terre deviendrait rapidement inhabitable.

Les principaux d'entre ces microbes sont les ferments nitriques et nitreux, qui élaborent les matériaux minéraux et organiques et leur font subir une première métamorphose sur laquelle les plantes vont pouvoir travailler à leur tour. Ce sont eux les agents actifs de décomposition des fumiers et de la nitrification du sol. Certaines plantes leur donnent asile : ainsi, sur les racines des légumineuses : luzernes, haricots, pois, etc., on observe des nodosités farcies de microbes nitrifiants qui aident à la nutrition de la plante et au renouvellement des matériaux assimilables dans le sol. Nécessaires au début du stade évolutif de l'énergie, les microbes, nous le verrons dans un instant, sont également indispensables à la terminaison de ce cycle : ils forment en quelque sorte le chaînon qui le ferme.

---

(1) C'est dire déjà la vanité et la nocivité des médicaments chimiques, des produits pharmaceutiques soi-disant reminéralisants et assimilables que la pharmacopée classique prétend imposer à des organismes avec d'autant plus d'illogisme qu'elle s'adresse à des viscères défaillants de malades.

Un des rôles les plus importants de ces ferments figurés est la fixation de l'azote atmosphérique dans les tissus végétaux, sous forme de molécules albuminoïdes, seules capables de fournir un apport d'azote vitalisé et assimilable pour les organismes animaux. Sans le secours des bacilles de nitrification, la vie organisée ne saurait exister, et tous les animaux périraient, car ils sont dans l'impossibilité absolue d'assimiler directement l'azote atmosphérique. Ils doivent l'emprunter à la voie détournée du règne végétal et ce dernier lui-même ne peut le puiser dans les milieux naturels sans le concours microbien.

Pour amener l'azote atmosphérique à l'état de nitrites et nitrates alibiles pour les plantes, puis de combinaisons organiques azotées assimilables par les animaux, les microbes (Clostridium, Amylobacter, Azotobacter, etc.) opèrent selon trois procédés (1). Ils travaillent soit à l'état libre dans l'humus, soit en symbiose avec les mucédinées et les algues, soit en parasites sur les racines des légumineuses (nodosités radiculaires). Dans ces deux derniers cas, il existe une relation physiologique étroite entre les plantes et les ferments. Leur développement est synergique : les bactéries reçoivent de la plante des matériaux hydrocarbonés, tandis qu'ils lui fournissent en échange des matériaux azotés pris dans le milieu atmosphérique et dans le sol.

En ce qui concerne les sels minéraux, le travail microbien agissant sur les détritus végétaux et animaux libère ces sels, les vitalise et les rend assimilables directement pour les plantes et même les animaux supérieurs, quand ces derniers les absorbent dans les eaux de boisson (2). Les eaux de pluie en effet, après leur chute sur le sol, dissolvent ces sels minéraux, puis ruissellent ou s'infiltrent pour constituer les sources et rivières. Et, finalement, elles conduisent à la mer toutes ces matières minérales (chlorure de sodium entre autres) où leur concentration s'accroît chaque jour davantage.

La vie humaine dépend donc étroitement des considérables élaborations microbiennes qui se produisent incessamment dans le sol humide. Les microbes ne se bornent donc pas à être pour nous des parasites occasionnels et parfois fâcheux, comme on le croit d'ordinaire ; *ils sont avant tout les plus précieux collaborateurs de nos existences.*

Certains auteurs naturistes qui se ref. sent à considérer comme assimilables les sels minéraux contenus dans les eaux de boisson à la dose de 0,15 à 0,30 pour cent et qui n'admettent comme alibiles que les substances nutritives présentées en combinaison protoplasmique végétale ou animale, montrent ainsi qu'ils ignorent l'étape de vitalisation microbienne effectuée dans les milieux naturels. C'est cette ignorance encore qui les fait regarder comme nocives indistinctement, toutes les actions modificatrices produites par les ferments microbiens sur nos aliments (lait caillé, fromage, fermentation panaire, etc.). Pourtant, ces modifications qui adoucissent ou améliorent

(1) Ed. Kayser. — *Microbiologie agricole. — Fixation de l'azote atmosphérique*, page 196.

(2) Des expériences de Boussingault faites sur de jeunes porcs ont démontré depuis longtemps déjà que les sels minéraux des eaux de boisson sont assimilables.

certains aliments, en les vitalisant et en commençant leur transformation digestive, sont parfaitement légitimes puisqu'elles sont copiées sur les procédés naturels d'élaboration vitale des énergies nutritives. De ce que toutes les actions fermentatives ne donnent pas naissance à des produits physiologiques (putréfaction, fermentation alcoolique), cela ne suffit pas pour les confondre toutes dans la même réprobation et les rejeter en bloc.

Etape végétale. La fonction chlorophyllienne. — Sur les matériaux très simples, préparés par les microbes, les végétaux vont opérer maintenant un second travail d'élaboration de l'énergie solaire et engendrer des édifices moléculaires plus compliqués. Chez eux, la porte d'entrée de l'énergie est double ; ils reçoivent leurs éléments nutritifs par les feuilles et par les racines, et le travail d'assimilation s'opère au sein des tissus. Les cellules végétales, se livrent à la fois à des dégradations (réductions) et à des agrégations (synthèse) des corps simples, tels qu'ils les rencontrent dans le sol, l'air et l'eau.

C'est surtout grâce à la fonction chlorophyllienne que ces élaborations se déterminent (la chlorophylle est une substance qui se présente sous forme de microscopiques granulations de coloration verte, incluses dans les cellules végétales et faisant partie intégrante de leur protoplasme). Sous l'influence de l'action solaire, l'eau et l'acide carbonique sont attaqués par la chlorophylle. Une réduction s'ensuit : l'oxygène est mis en liberté et ses atomes sont remplacés par d'autres atomes de corps simples : azote, carbone, selon un mécanisme très délicat, dont on commence seulement à soupçonner les diverses combinaisons. Il se forme ainsi des sucres qui passent ensuite à la phase d'amidon, puis à la forme plus complexe de matières protéiques, d'albumine.

« Le rôle de la granulation chlorophyllienne nous apparaît donc comme celui d'un commutateur d'énergie, grâce auquel la plante verte peut transformer en énergie chimique l'énergie des radiations solaires » (Lambling) (1).

D'autres causes viennent contribuer à ce travail d'extraction de l'énergie des milieux terrestres, dont la fonction chlorophyllienne est l'agent principal. La radiation solaire d'abord est indispensable. Les plantes ne se développent pas à l'ombre : leur nutrition se ralentit, elles s'étiolent et jaunissent. D'autre part, des matériaux empruntés au sol, (sels minéraux, azote) par les racines viennent se combiner dans les feuilles aux groupements moléculaires en voie d'exécution. Enfin, toutes les parties du végétal, racines, tiges, feuilles, contiennent des ferments oxydants qui aident puissamment au travail réducteur et assimilateur de la vie.

Etape animale. Animaux herbivores, frugivores et carnivores. — Les végétaux ainsi constitués tiennent, emmagasinée dans leurs tissus, de l'énergie solaire à laquelle ils ont fait subir une seconde transformation, une plus haute vitalisation qui les rend susceptibles de servir à la nutrition des animaux. *Tous les animaux, en effet, doivent emprunter leurs éléments nutritifs aux végétaux* directement, quand ils sont herbivores ou frugivores,

(1) Lambling. — *Précis de biochimie*, p. 10.

indirectement quand, carnivores, ils se nourrissent de la chair d'animaux herbivores ou frugivores.

Parvenue à ce degré d'élévation dans l'échelle des êtres, l'énergie solaire offre des combinaisons chimiques de plus en plus complexes et instables. Dans les tissus animaux, les échafaudages moléculaires atteignent leur maximum d'enchevêtrement. Les molécules plus petites fournies par l'aliment végétal sont particulièrement réduites pour recevoir aux points de fragmentation des adjonctions très nombreuses et variées qui donneront naissance à des molécules très volumineuses. Tout à l'heure, dans le minéral, chaque molécule ne comportait que 3 ou 4 atomes ; dans le végétal avec les sucres, elle arrive à dépasser 40 atomes ; elle augmente encore avec les amidons et les matières protéiques, et finalement dans l'organisme animal le groupement moléculaire peut s'accroître au point de comporter plusieurs milliers d'atomes. La formule de l'ammoniaque (AzH^3), opposée à celle de la globine de l'hémoglobine du cheval ($C^{680} H^{1098} Az^{210} O^{241} S^2$) (A. Gautier) permet de voir à quelle complexité les groupements moléculaires peuvent aboutir. Ces échafaudages complexes de corps azotés associés aux matières minérales concourent à l'édification de tous les plasmas, viscères et tissus des organismes animaux.

Arrivée à cet apogée de constitution, l'énergie solaire, après avoir contribué à la progression et à la nutrition de l'être, va accomplir son retour à un état assez proche de l'état élémentaire initial que nous avons décrit (1). Par une série de phénomènes de décomposition et d'oxydations dégradantes qui seront la contre-partie exacte des phénomènes d'accroissement moléculaire, l'acheminement de l'énergie se fera peu à peu vers les milieux naturels d'où elle est venue.

Modes de dégradation de l'énergie chez les êtres organisés.— Dans les plantes et les animaux l'issue de l'énergie solaire se détermine sous deux modes différents : les excreta tant que l'être est en vie, et la décomposition organique dès que la mort s'est produite. La façon dont l'énergie inutile ou usagée est rejetée hors des organes est très simple pour les plantes (eau, acide carbonique, oxygène, chaleur, électricité) ; elle est, suivant la règle générale, plus compliquée pour les animaux où les mêmes éléments plus abondants sont accompagnés de sels, d'acides, d'édifices azotés (urée, acide urique, ammoniaque, etc.). D'autre part, quand l'être est mort, son cadavre, assemblage compliqué d'énergie solaire, se dégrade peu à peu en éléments plus simples qui retournent aux milieux naturels, grâce au travail accompli par certains êtres inférieurs (insectes, microbes, ferments).

Etape microbienne finale.— Tous ces matériaux énergétiques dégradés, issus des animaux par excrétions, sécrétions ou dérivés de leurs cadavres, sont encore très compliqués et ne sauraient, en effet, retomber à l'état de corps plus simples, capables d'être utilisés de nouveau, par d'autres êtres, sans subir une élaboration microbienne. Les microbes sont donc tour

(1) Nous disons assez proche, car une quantité de substances (azotées, chlorurées, etc.) ne sont pas entièrement simplifiées ; elles restent en circulation dans les milieux naturels et servent à l'entretien de la vie organisée.

à tour des causes de vie par les élaborations de matériaux nutritifs qu'ils opèrent dans les milieux naturels, puis des agents de destruction vitale dès qu'ils se trouvent en présence soit de détritus organiques, de cadavres, soit même d'organismes en défaillance passagère ou définitive. On dit alors que les microbes de saprophytes sont devenus pathogènes et que les organismes auxquels ils s'attaquent sont atteints, selon le cas, de maladies curables ou incurables. Mais remarquons, dès maintenant, que la *pullulation microbienne n'est fonction que de la dégradation du terrain, c'est-à-dire de l'organisme*, et qu'elle ne tend à dissoudre les éléments énergétiques des corps qu'au moment où une déchéance des forces de résistance individuelle a produit un relâchement dans la cohésion des énergies corporelles.

Retour de l'énergie aux milieux naturels. — Puissants agents de circulation de l'énergie, les microbes président donc à la vie comme à la mort de tous les êtres plus complexes qu'eux en organisation. Grâce à eux, l'énergie empruntée par les êtres peut faire retour au réservoir cosmique, pour pénétrer dans de nouveaux cycles évolutifs de l'énergie chez le même individu ou chez d'autres individus. Ce sont eux qui font, dans l'ordre strictement matériel, la vérité de ces phrases de Buchner (1) : « Dissolution et reproduction, ruine et reconstruction s'unissent partout dans une chaîne éternelle. Le pain que nous mangeons, l'air que nous respirons nous rendent la substance du corps de nos ancêtres, morts depuis des milliers d'années ; nous restituons nous-mêmes, chaque jour, au monde extérieur, une partie de notre propre substance, pour reprendre, peut-être, au bout de peu de temps, cette même substance ou celle que restituent à la circulation universelle les êtres qui nous environnent. » Sans les microbes, aucune de ces transformations ne saurait s'accomplir et la surface de la terre s'encombrerait de déchets organiques (excréments, feuilles), de cadavres d'animaux ou de végétaux qui rendraient toute vie supérieure impossible, nous le répétons (2).

Les étapes de la circulation de l'énergie ne font que reproduire l'ordre même de la création. — Enfin, il est une constatation intéressante à signaler, parce qu'elle est éminemment probante et suggestive, c'est que les étapes que parcourt actuellement l'énergie solaire pour partir du sol et aboutir aux animaux supérieurs ne sont que la reproduction des étapes mêmes de la création. Les êtres mono-cellulaires apparurent les premiers, puis solidairement, la vie s'est étendue, compliquée et donna naissance aux végétaux d'abord, aux animaux ensuite, à l'homme enfin.

Le cycle des énergies nutritives s'accomplit conformément aux lois universelles. — Cette étude rapide du cycle de l'énergie à travers les êtres organisés nous apporte la preuve que tous les êtres, y compris l'homme qui est leur plus haute expression, sont matériellement constitués et nourris d'énergie solaire, parvenue à des états plus ou moins compliqués d'élaboration vitale ou vitalisation.

(1) Louis Buchner. — *Force et Matière*, p. 15.
(2) Ces propriétés dissolvantes des microbes ont été utilisées pour la destruction rapide des matières organiques nuisibles dans les « fosses septiques » où se désagrègent matières fécales ou ordures ménagères.

Ces transformations d'énergie solaire s'accomplissent conformément aux lois qui régissent la circulation de l'énergie cosmique, puisque l'énergie de notre système solaire n'en est qu'un fragment. C'est dire que les lois d'unité, de création, de conservation, d'évolution, d'adaptation et de synergie des forces cosmiques, que nous avons précédemment établies, président à tous les phénomènes de formation, de nutrition et d'évolution des êtres terrestres.

Il nous est facile de le contrôler rapidement.

Loi d'unité énergétique de tous les êtres. — Les sciences biologiques démontrent que les distinctions de catégories et d'espèces sont basées sur de simples particularités d'organisation ou de chimisme, mais qu'au fond végétaux, animaux, hommes sont tous composés et nourris de la même énergie solaire plus ou moins hautement différenciée.

Loi de conservation de l'énergie. — Au cours de son passage à travers les organismes végétaux et animaux, malgré les très disparates métamorphoses qu'elle y subit (chaleur, électricité, mouvement, excrétions émonctoriales, etc.) l'énergie ne s'use pas, mais se conserve entière. Elle subit des modifications dues aux élaborations nutritives, mais la somme de ses utilisations reste identique à la somme de ses apports.

Introduite dans les corps des animaux supérieurs sous forme d'oxygène, de radiations, d'albumines, d'hydrocarbones, de graisses, de sels minéraux, de vitamines, l'énergie s'y transforme, s'y accumule ou se libère pour se retrouver à la sortie sous les apparences de chaleur, mouvement, électricité, déchets chimiques (eau, acide carbonique, matériaux azotés, sels). Et le total de ces diverses formes de l'énergie dégagée se retrouve intégralement équivalent à la somme d'énergie solaire introduite dans l'être au moment de sa formation et au cours de ses apports nutritifs. Aucun être n'échappe à cette loi. Il convient à ce propos de rappeler l'auteur à qui nous devons la découverte de ce principe : Lavoisier ; et ceux qui ont montré son exactitude et étendu ses applications : Berthelot en France, Buchner en Allemagne, Atwater en Amérique.

Loi d'évolution et de progression ou d'adaptation de l'énergie. — La matière vivante sous ses diverses formes, depuis les formes minérales les plus simples jusqu'aux spécimens des animaux les plus perfectionnés, apparaît comme *malléable*, c'est-à-dire qu'elle est susceptible de subir certaines conditions nouvelles d'existence et de s'y plier. La répétition de contacts nouveaux, leur conservation dans le mental et leur transmission vitale héréditaire constituent le phénomène d'adaptation. C'est cette possibilité d'adaptation aux changements des milieux extérieurs conduite par les forces mentales individuelles qui a provoqué, nous le rappelons, l'édification, la progression et la multiplicité des formes énergétiques terrestres. Mais, point capital, pour être subi sans menace de destruction de l'être, le changement de condition vitale doit être *lent, progressif, rythmé et peu éloigné des conditions préétablies par l'évolution antérieure*. Et encore, parmi les caractères lentement accumulés dans le cours de milliers de siècles par les diverses formes de la matière vivante, *il en est de fixes et d'irréversibles* pour chaque catégorie d'espèces, et sur ces caractères, nulle modification ne peut

être tentée sans, du même coup, nuire à la vitalité ou même à l'existence de l'individu. Nous verrons combien pour établir le choix des matériaux alimentaires et pour entreprendre les changements de régime et d'hygiène, ces lois fondamentales d'adaptation de la matière vivante et de conservation des caractères irréversibles devront être rappelées avec insistance et suivies rigoureusement pour éviter les erreurs alimentaires et les échecs thérapeutiques.

Résumons et retenons donc ces enseignements dans cette phrase : *la matière vivante est malléable lentement, mais toujours dans le sens de la progression vers le bien, en fin de compte.*

En effet, les bonnes tendances organiques acquises finissent toujours par submerger l'excès des mauvaises. Les êtres et les races dégénérés disparaissent fatalement. C'est pourquoi, malgré tant de fautes commises, l'humanité n'en persiste pas moins à progresser. Les individus ou les peuples qui se comportent en dépit des lois naturelles finissent dans la déchéance et leurs mauvaises influences ne laissent que des traces momentanées dans l'espèce, tandis que les progrès réalisés par d'autres persistent seuls et servent de canal à l'élan universel vers le bien qui, seul, constitue la norme et l'essence du monde.

Loi de synergie. — Tous les êtres vivants sont groupés dans une communauté d'existence nécessaire. Une étroite solidarité, une entière dépendance unit les trois règnes de la nature. Leurs manifestations synergiques se commandent les unes les autres et aucune n'est inutile à l'autre. Les oiseaux, par exemple, sont utiles aux plantes en libérant et disséminant une partie de leurs graines, tandis qu'ils se nourrissent de l'autre partie. Bien des fleurs ne doivent d'être fécondées et, par suite, bien des plantes ne peuvent se reproduire que grâce à la fécondation provoquée par la visite de papillons, d'abeilles, de coléoptères, etc. Tous les animaux encore rendent au sol des déchets azotés qui facilitent grandement la nutrition des végétaux. *Sans les multiples actions synergiques des végétaux et des animaux qui travaillent à l'élaboration de l'énergie solaire de concert avec l'homme, ce dernier ne pourrait trouver sur la terre les matériaux nécessaires à la persistance de son espèce.*

La vie humaine est comme suspendue à la vie microbienne et à la vie végétale, sans lesquelles rien de ce qui sert à l'alimentation humaine ne saurait être élaboré.

De plus, les manifestations de la symbiose terrestre sont là non seulement pour aider à la vie des voisines, mais pour la limiter aussi, pour entraver des prépondérances qui compromettraient l'harmonie des symbioses et du même coup seraient nuisibles non seulement aux espèces voisines, mais à l'espèce devenue prépondérante elle-même. Si, par exemple, tous les individus d'une espèce de poissons ou de chenilles étaient protégés des moyens de destruction (autres poissons, oiseaux), ils ne tarderaient pas à envahir les uns tous les cours d'eau, les autres tous les arbres, nuisant ainsi au développement d'autres manifestations végétales ou animales et finalement se rendraient la vie impossible à eux-mêmes par l'incapacité où ils se mettraient de trouver leur place au soleil et leur alimentation.

L'homme, qui tend à tout détruire partout où il s'installe, méconnaît donc l'étroite solidarité qui le rattache aux autres manifestations de la vie terrestre. En pratiquant le déboisement à outrance, la destruction mal motivée d'une foule d'espèces végétales et animales, il ne se rend pas compte qu'il deviendra la principale victime de ces violations de la loi de synergie. Sa santé, en effet, est fonction du respect de l'harmonie des symbioses humaines, animales et végétales. En la rompant, il tarit du même coup ses meilleures sources de vie et de santé et s'afflige de nombreuses souffrances et maladies dont il cherche les raisons ailleurs, bien vainement (1).

Rien n'est inutile au progrès. — Dans la nature, tout s'enchaîne et s'harmonise sous les bouleversements et les destructions apparentes et tout concourt à un but d'évolution progressive globale.

Les perturbations naturelles que l'homme a endurées autrefois (conditions climatériques ou saisonnières défavorables, lutte contre les bêtes féroces, nourriture insuffisante, etc.) lui ont été utiles pour assurer le développement progressif de son intelligence et la découverte des nombreuses améliorations qu'il a peu à peu apportées à son existence (découverte du feu, des métaux, de la machine à vapeur, de l'électricité, etc.)

Quant aux désharmonies qu'il peut encore rencontrer actuellement, la plupart sont engendrées par son imprévoyance ou son ignorance des lois naturelles. Quand, par exemple, il veut se conduire et se soigner comme s'il avait une existence indépendante de la vie terrestre et affranchie de ses adaptations antérieures, il devient manifestement le propre auteur de ses maux.

La souffrance et le mal ne doivent donc pas être considérés comme des alternatives révoltantes de l'existence. Ils interviennent pour assurer la continuité du progrès, car sans eux rien n'avértirait qu'on glisse sur la pente de la régression et rien ne viendrait stimuler les efforts de recherche du mieux. Il est donc vrai de dire que la souffrance est un fait providentiel.

---

(1) Voir aussi : P. Carton. — Symbiose et synthèse harmoniques et hiérarchiques dans *Enseignements naturistes* ; 1re série.

CHAPITRE VI

L'ETRE HUMAIN TRANSFORMATEUR D'ENERGIE SOLAIRE

Mécanisme du passage de l'énergie solaire à travers l'organisme humain. — A) *Les apports de l'énergie.* — Les voies digestive, respiratoire et cutanée. — Hiérarchisation des voies d'apport. — B) *L'élaboration vitale de l'énergie* : la nutrition en général ; la digestion ; le rôle capital des ferments ; le rôle capital de la force vitale ; le mouvement fonction de nutrition ; rôles respectifs du repos et du mouvement ; la chaleur fonction de nutrition. — C) *Les dépenses et excreta de l'énergie* : les dépenses, les excreta ; genèse émonctoriale de la plupart des maladies ; hiérarchisation des émonctoires : l'intestin émonctoire primordial. — D) *Les mécanismes régulateurs de la circulation de l'énergie* : les synergies fonctionnelles ; les sécrétions internes ; les appareils de coordination ; les actions régulatrices ; la régulation des apports, des échanges, des excrétions ; l'état humoral ; les lois de la circulation physiologique de l'énergie à travers l'organisme humain seront le fondement de la médecine naturiste.

Mécanisme du passage de l'énergie solaire à travers l'organisme humain. — Maintenant que nous connaissons la nature et l'origine des énergies nutritives rencontrées dans les milieux terrestres et que nous avons reconstitué les étapes successives de vitalisation qu'elles traversent avant d'être rendues utilisables pour l'homme, nous voici en mesure d'étudier plus clairement les métabolismes nutritifs qui s'opèrent dans l'organisme humain.

Il y a trois étapes à considérer dans la circulation de l'énergie qui sert à la nutrition ; les *apports* et les voies par lesquelles ils s'effectuent, puis le stade de *métabolisme* que subissent les apports au contact des différents viscères et enfin la façon dont cette énergie, transformée ou non, est *dépensée ou rejetée* hors du corps.

Ces phénomènes fort complexes dans l'organisme humain s'observent, simplifiés et comme schématisés dans la cellule de l'amibe. *Les apports* des matériaux nutritifs empruntés au milieu liquide dans lequel est plongée l'amibe, se font par endosmose, c'est-à-dire qu'ils pénètrent à travers la membrane d'enveloppe qui la limite et la protège. Une fois introduit dans le milieu intérieur ou protoplasme, l'élément y subit une *élaboration vitale*, mélange d'actions assimilatrices et désassimilatrices. Le résultat de ce travail est ensuite utilisé ou rejeté sous forme d'*excreta* par exosmose, à travers la même paroi qui a servi à l'endosmose.

La constitution ultérieure de cette membrane d'enveloppe, les métamorphoses qu'elle subit chez les êtres supérieurs et le double rôle qu'elle joue dans l'ingestion et l'excrétion de l'énergie méritent de retenir un moment l'attention.

Cette paroi extérieure ou ectoderme subit, chez l'homme, dans sa vie intra-utérine, une série de métamorphoses qui, nous l'avons vu, sont la répétition de celles qui se sont lentement produites au cours des siècles d'évolution. Elle présente, entre autres, des invaginations multiples qui font que le

contact et l'assimilation des agents énergétiques nutritifs se poursuivent à la fois à l'extérieur et à l'intérieur du corps. Extérieurement, c'est la peau ; intérieurement, ce sont les surfaces invaginées de la muqueuse digestive et de l'arbre pulmonaire qui vont chez lui constituer les trois grandes voies d'apport de l'énergie.

D'autre part, chez l'amibe, à travers le tégument s'établissent tour à tour un courant endosmique de nutrition et un courant exosmique d'excrétion. Cette dualité fonctionnelle primitive est indispensable à connaître, car elle permet de comprendre pourquoi elle s'est perpétuée chez les animaux supérieurs dans nombre d'appareils qui servent à la fois de voies d'apport nutritif et d'excrétion toxique et doivent cette double propriété à ce fait qu'ils sont formés d'invaginations du feuillet externe. C'est ainsi que la peau, l'intestin, l'estomac, le poumon de l'homme et nombre de glandes annexées à ces appareils sont à la fois des organes d'absorption et des émonctoires, principaux ou accessoires, parce qu'ils ne sont que des transformations du tégument de l'être primitif cellulaire et parce que ce tégument jouait, dès l'origine, le double rôle d'organe absorbant et d'organe excrétant.

Ceci établi, nous pouvons passer à l'étude particulière de chacune des étapes de la nutrition chez l'homme et envisager successivement les apports, l'élaboration et les dépenses et issues de l'énergie. La succession de ces métamorphoses peut ainsi se représenter :

Apport digestif		Dépenses fonctionnelles (physiques,
— pulmonaire	Elaboration vitale	vitales, cérébrales).
— cutané		Issues émonctoriales et radiations.

A. — LES APPORTS DE L'ÉNERGIE

Les apports énergétiques capables d'assurer la nutrition se font sous quatre formes différentes. Les formes solides correspondant aux aliments albuminoïdes, hydrocarbonés, gras, aux sels minéraux, etc. L'eau simple ou associée aux corps solides, introduite dans le tube digestif ou appliquée à la surface du corps est la principale forme liquide de l'aliment. La troisième forme est gazeuse : c'est l'air que nous respirons et qui nous pourvoit d'oxygène principalement. Enfin, la dernière forme comprend toutes les radiations de l'énergie que nous recevons le plus souvent inconsciemment ; elles sont issues du soleil ou des corps voisins qui émettent des radiations calorifiques, lumineuses, chimiques, électriques, magnétiques, psychiques, etc.

Les voies d'introduction de ces diverses catégories d'énergie dans notre corps sont au nombre de trois principales (1) : les voies digestive, pulmonaire et cutanée. Comme nous venons de le faire remarquer, ces trois appareils qui servent de voies d'apport, possèdent en même temps des fonctions excrétrices juxtaposées. Nous insistons sur cette dualité fonctionnelle, dont nous avons expliqué la raison phylogénique et nous aurons souvent l'occasion de la rappeler.

(1) Nous ne ferons que signaler les introductions d'ordre impondérable qui se font par voie sensorielle (ouïe, odorat, vue, etc.).

La voie digestive. — C'est la principale,car c'est par elle que pénètre la majeure partie des matériaux nutritifs destinés à pourvoir à l'entretien des tissus (matières azotées, sels minéraux) et au fonctionnement de l'organisme (substances hydrocarbonées et grasses, force vitale). Comme nous aurons à revenir longuement sur cette question de l'alimentation digestive, nous nous bornons pour le moment à ce simple aperçu.

La voie respiratoire. — Elle apporte à l'économie la force vitale atmosphérique et l'oxygène de l'air, indispensables à l'accomplissement de toutes les métamorphoses chimiques d'échanges, d'assimilations et de désassimilations qui s'effectuent à la fois dans les poumons et au sein de tous les tissus du corps.

La voie cutanée. — Elle est aussi le siège d'échanges gazeux importants et, de plus, c'est elle qui recueille la plupart des radiations environnantes et qui subit les contacts thermiques les plus étendus et les plus opposés. La peau est également le siège d'un enchevêtrement fonctionnel important (absorption et excrétion) et voit encore son rôle trophique accru par la richesse des ramifications nerveuses terminales qui abondent dans son épaisseur. L'épanouissement de ce fin réseau en fait une sorte de membrane nerveuse qui accueille les moindres apports énergétiques,les plus petites excitations et joue un rôle capital dans la nutrition et la régulation des autres fonctions.Son rôle capital dans la nutrition se juge aux troubles violents et rapides que détermine la privation d'une grande partie du revêtement cutané (brûlures étendues, expériences de vernissage cutané chez les animaux). Les gaz du sang et surtout l'oxygène diminuent aussitôt, les hématies se détruisent,la température s'abaisse, des altérations viscérales profondes suivent et la mort est la conséquence de tous ces désordres.

Hiérarchisation des voies d'apport. — Chacune de ces voies d'apport de l'énergie est indispensable ; on ne saurait vivre sans manger ou sans respirer par les poumons et par la peau. Malgré cela, comme valeur de récupération énergétique, elles ne sont pas à placer sur le même plan et doivent être rangées selon un degré de hiérarchie dont on méconnaît trop l'immense importance. Cette considération,à notre point de vue, est capitale et nous prouverons en cours de route qu'elle s'affirme comme telle en étiologie, pathogénie, clinique et encore bien davantage en thérapeutique.Nous verrons que *cette notion de la hiérarchisation des voies d'apport de l'énergie nous servira à déceler les causes principales des maladies et à établir les points fondamentaux de la thérapeutique naturiste.*

Incontestablement, la voie qui prime de beaucoup les autres en importance, celle qui fournit à elle seule presque tous les matériaux nécessaires à l'entretien des tissus et la plus grosse partie du charbon indispensable au rendement physique et intellectuel, c'est la voie digestive. Et le fait qu'on peut rester en bon état apparent et vivre sans manger pendant un ou plusieurs jours n'infirme en rien cette prépondérance fonctionnelle des fonctions digestives, puisque pendant tout le temps qu'ils ne reçoivent pas d'aliments du milieu extérieur, les viscères digestifs travaillent sur des matériaux qu'ils empruntent à l'édifice organique lui-même, au milieu intérieur. La perte de

poids et les phénomènes d'autophagie des sujets soumis au jeûne le prouvent surabondamment.

Viennent ensuite, par ordre hiérarchique d'importance : la voie pulmonaire, puis la voie cutanée. Il est évident que l'on supporte bien mieux d'être privé de respiration cutanée que de respiration pulmonaire. La façon illogique dont la plupart des gens se surchargent de vêtements, emprisonnent leur corps et le garantissent du contact aérien le plus passager en est la meilleure preuve.

Cette hiérarchisation, qui place en première ligne l'apport digestif, nous expliquera pourquoi les fautes digestives sont les plus fréquentes, les plus graves, comment elles déterminent l'état d'aptitude morbide, de même que l'apparition du plus grand nombre des maladies et pourquoi cette importance primordiale que nous révèlera l'étude pathogénique, clinique et pronostique de toutes les affections, recevra son application logique dans l'intronisation de la diététique en thérapeutique.

L'exactitude de cet ordre hiérarchique achève d'être démontrée par l'étude phylogénique des appareils de nutrition. En suivant l'échelle des êtres, partant des plus simples pour aboutir aux plus complexes, on s'aperçoit que l'ordre d'apparition des organes de nutrition est le suivant. La différenciation d'un tube digestif est la première qu'on observe ; on le retrouve comme unique organe d'apport énergétique chez les mollusques où l'appareil respiratoire manque. Puis, au fur et à mesure que l'être se complique, l'appareil respiratoire apparaît et se perfectionne. Elémentaires chez les poissons, plus développées chez les amphibies, les voies respiratoires ne se montrent avec leur parfait épanouissement que chez les mammifères. « Si nous suivons l'évolution phylogénique, écrit le Pr Roger (1), nous voyons que l'appareil digestif est le premier qui se différencie. C'est d'abord un simple tube où circule l'eau du milieu ambiant, apportant avec elle les substances nécessaires à l'assimilation et aux manifestations de l'énergie, entraînant au dehors les déchets de la désassimilation et des combustions. Bientôt, se fait une première division du travail. Pour assurer le mouvement circulatoire des gaz indispensables à la nutrition, l'appareil respiratoire prend naissance, simple émanation de l'appareil digestif, comme le démontre l'évolution embryogénique. » Enfin, l'appareil cutané n'aboutit à un organe délicat, servant à de multiples fonctions, que chez les mammifères.

L'ontogénèse humaine nous offre le spectacle raccourci de cette hiérarchie évolutive des trois appareils de nutrition. Repassant dans ses neuf mois de vie intra-utérine, par toutes ces étapes ancestrales, nous l'avons vu, l'embryon humain ressemble successivement et à s'y méprendre à des embryons de poissons, amphibies, reptiles, oiseaux et mammifères, n'en différant que « par le volume, par d'insignifiantes particularités de forme, ou par la structure de la membrane enveloppante » (Hœckel) (2). Au cours de ce rappel ancestral, l'embryon présente en premier lieu la différenciation du tube digestif, puis se détermine l'appareil respiratoire qui passe d'abord par

---

(1) Roger. — *Alimentation et Digestion*, p. 26.
(2) Hœckel. — *Histoire de la Création*, p. 218.

les aspects d'arcs branchiaux analogues à ceux des poissons (ils s'atrophient par la suite, mais leur persistance, nous l'avons déjà dit, peut s'observer à l'état adulte et donner lieu à des malformations ou des tumeurs du cou) ; enfin l'appareil cutané est le dernier à recevoir tous ses perfectionnements.

Cette succession phylogénique et ontogénique explique donc parfaitement l'importance future et le premier rang qu'occuperont plus tard les fonctions digestives dans la vie de l'homme, à l'état de santé et de maladie, et le souci que tout médecin doit avoir de faire passer la diététique en première ligne dans ses applications thérapeutiques.

B. — L'ÉLABORATION VITALE DE L'ÉNERGIE

La nutrition en général. — Une fois introduites au sein de l'économie, les diverses formes de l'énergie ne sont pas utilisées telles qu'elles sont offertes. Elles doivent subir des métamorphoses et passer par des séries fort complexes d'édifications et de destructions qui caractérisent l'assimilation et la désassimilation, en un mot la nutrition de l'individu.

Cette chimie de la matière vivante se détermine sous l'action de trois facteurs principaux, qui sont :

1° *La digestion*, acte de métabolisme réalisé par l'action combinée des ferments chimiques solubles contenus dans les aliments, des ferments des glandes et tissus de l'organisme et des ferments figurés (levures et microbes) ;

2° *La fonction motrice générale*, dont nous démontrerons le rôle capital dans la nutrition ;

3° *La chaleur*, qui est à la fois un excretum produit par l'exercice des précédentes fonctions et un élément indispensable d'amorce et d'accomplissement des réactions chimiques.

Enfin, tous ces actes d'élaboration vitale sont *guidés synergiquement par l'action régulatrice du système nerveux et du système circulatoire*

La digestion. — Cet acte vital ne consiste pas purement et simplement dans un choix opéré par les viscères digestifs parmi les matériaux énergétiques mis à leur contact, mais dans une transformation de ces produits, dans une édification de molécules nouvelles, susceptibles d'assurer l'entretien de la vie, de maintenir la structure anatomique et chimique des cellules du corps et en même temps de fournir l'énergie nécessaire aux autres manifestations vitales (mouvements musculaires, cérébraux, chaleur, etc.). Ce travail, nous l'avons vu, comporte un enchevêtrement de phénomènes d'assimilation et de désassimilation, caractérisés les premiers par des combinaisons moléculaires d'une complexité et d'une instabilité croissantes, et les seconds, au contraire, par des dislocations, des simplifications et des états de stabilité croissants.

Un exemple instructif de ces élaborations de corps chimiques nouveaux au cours du développement vital nous est donné par la reproduction de la levure de bière dans du moût sucré. A la fin de la fermentation, les levures de bière recueillies se montrent en possession de matériaux albuminoïdes, amylacés, de graisses, de cellulose qu'elles ont extraits par métabolisme

de leur milieu de culture : le liquide sucré, mais qui n'y étaient pas préformés.

Chez l'homme, ces agrégations et désagrégations s'accomplissent avec un maximum d'intensité dans les viscères qui servent de voie d'apport et de sortie de l'énergie solaire, c'est-à-dire dans les appareils digestif, respiratoire, rénal, cutané, et elles se poursuivent également au sein de tous les tissus de l'économie.

Le rôle capital des ferments. — Toutes ces métamorphoses se déterminent sous l'action de ferments non figurés ou figurés. *Les ferments solubles, non figurés* sont des sortes de corps chimiques vivants, faisant partie intégrante des protoplasmes des cellules de l'aliment comme de celles de l'être qui s'en nourrit. Ils sont innombrables. Pour désigner ces ferments encore appelés *zymases*, *enzymes*, *diastases*, on se sert du suffixe *ase* précédé du nom du corps nutritif qu'ils sont susceptibles d'attaquer. On obtient ainsi les mots un peu rébarbatifs de sucrase, amylase, cytase, lipase, etc., selon que ces ferments sont capables d'élaborer le sucre, l'amidon, la cellulose, la graisse, etc. Ils jouissent de la propriété de dissoudre tous les matériaux nutritifs appropriés, d'en dégrader certaines parties moléculaires, pour les remplacer par d'autres. Ce sont eux qui président aux assemblages, dédoublements, hydrolyses, oxydations que subissent les molécules des aliments dans leurs phases successives d'assimilation, d'utilisation et de rejet. La plus importante de ces transformations est celle de la combustion ou de l'oxydation, c'est-à-dire de la combinaison avec l'oxygène. Ce phénomène dont nous devons la connaissance à Lavoisier, est la base de la transformation de l'énergie à travers l'organisme.

Les *ferments figurés* sont représentés par les levures et microbes variés. Ils siègent presque exclusivement dans le tube digestif et collaborent aux métabolismes alimentaires, selon des procédés identiques à ceux que nous venons de décrire pour les ferments solubles

Les levures et microbes sont des hôtes habituels de nos voies digestives. Ils y vivent en saprophytes bienfaisants et y constituent une flore normale, où se retrouvent la plupart des germes susceptibles de devenir pathogènes, dès que le fléchissement des défenses naturelles du corps leur laisse cette latitude. De plus, ils nous sont apportés par les aliments et cet apport est utile, car il aide au renouvellement et à l'intégrité de la flore intestinale. Cette symbiose microbienne ne devient agressive et n'occasionne des putréfactions intestinales que si on lui offre l'occasion de pulluler sur des déchets d'aliments toxiques (viandes, aliments industriels, etc.), ou encore si l'on affaiblit par une hygiène générale défectueuse la tonicité des parois du tube gastro-intestinal.

Les ferments solubles digestifs ont une double origine ; les principaux sont sécrétés par nos glandes et nos tissus ; les autres, dont l'importance sans être aussi grande est pourtant considérable, se présentent combinés étroitement aux matériaux nutritifs des aliments naturels et vivants. Toutes les cellules végétales ou animales des aliments contiennent juxtaposés les corps chimiques énergetiques et les ferments susceptibles de les élaborer.

Ferments solubles contenus dans les aliments et ferments figurés qui

les accompagent à la surface sont donc de puissants facteurs de l'acte digestif. Comme ils sont fragiles et se trouvent détruits par une température qui dépasse 80° ou 100° ou des températures plus basses répétées à court intervalle, on conçoit qu'ils n'existent intégralement que dans les aliments crus, non stérilisés. Signalons donc, dès maintenant, l'absurdité et le danger de l'alimentation stérilisée à outrance que tous nos contemporains absorbent, courbés qu'ils sont sous la terreur du microbe qu'on leur a imposée.

Les principales modifications apportées aux diverses catégories d'aliments pendant l'acte digestif sont la peptonification des albumines, la saccharification des amidons, l'émulsionnement et le dédoublement des graisses en glycérine et acides gras. Ces élaborations, qui se passent dans le tube digestif et dans ses glandes annexes reçoivent un perfectionnement encore plus grand au cours de la circulation de l'énergie dans l'intimité de tous les tissus. Dans tout le corps, sous l'influence des affinités chimiques et des sollicitations trophiques, l'œuvre d'assimilation et de désassimilation se parachève.

Rôle capital de la force vitale. — Mais ce que nos grossières recherches chimiques ne nous permettent pas de saisir, aussi bien dans les analyses alimentaires que dans les métabolismes digestifs, ce sont les forces vitales impondérables (vitamines) que nous puisons dans les aliments naturels et celles qui existent dans notre fonds de réserve.

L'existence de ces formes supérieures de l'énergie vivante (forces vitales ou magnétiques des animaux, état de vitalisation des aliments) a déjà été invoquée ou soupçonnée par un grand nombre de biologistes et de médecins, parmi lesquels nous citerons Stahl, Bordeu, Barthez, Cl. Bernard, Chevreul, Bernard Brunhes (1), etc.

Elle a été proclamée surtout par les auteurs naturistes qui tous s'accordaient à préconiser, avant la découverte des vitamines, l'usage d'aliments non stérilisés, non dénaturés et à vanter les végétaux et fruits crus comme des toniques de premier ordre, à cause de leur teneur élevée en force vitale.

De nos jours, la force vitale est sur le point de reprendre toute l'importance qu'on lui doit en pathogénie et en thérapeutique, depuis la découverte des vitamines qui apporte la démonstration expérimentale de l'existence des forces vitales impondérables. Nous ne faisons que les signaler, pour le moment, nous réservant de les étudier plus en détail, en exposant la question de la vitalisation alimentaire.

Le mouvement fonction de nutrition. — Il convient d'insister sur ce fait, que la *motilité est bien plus une fonction d'élaboration nutritive qu'une fonction de relation.* Elle est un agent capital de nutrition bien plus qu'un moyen ou qu'une source de dépense de l'énergie. Cette notion est indispensable à établir et à opposer à la conception du mouvement origine de fatigue et cause d'aggravation des maladies, exclusivement, telle que l'exposent encore bien des classiques, pour lesquels le repos est la suprême ressource de la thérapeutique, de même qu'il est le décevant idéal des foules.

1) Bernard Brunhes. — *La dégradation de l'Energie,* p. 187.

Examinons d'abord le rôle que remplit le mouvement dans la nutrition d'êtres les plus simples. Une amibe, par exemple, plongée dans un milieu convenable émet des prolongements ou pseudopodes qui se déplacent s'allongent, vont à la recherche de particules nutritives, les englobent, puis se rétractent pour les amener au sein du protoplasme où leur digestion s'opèrera, non seulement grâce aux ferments digestifs de la substance de l'amibe mais à l'aide de mouvements de brassage qui déforment cet être rudimentaire et réalisent ainsi un mélange, une circulation élémentaire de l'énergie incorporée dans cette simple boule de matière vivante. Et quand l'amibe a ainsi épuisé les matériaux nutritifs qui se trouvaient dans son voisinage immédiat, à ce moment seulement la motilité intervient comme fonction de relation et dedéfense naturelle qui permet à l'être de rechercher sa nourriture sur un autre point et en même temps de fuir un milieu contaminé par ses excréta toxiques. Et ce second aspect de la fonction motrice n'est, en réalité, qu'une subdivision du premier, puisqu'il correspond encore à un besoin de nutrition et sert à l'accomplir.

Chez les êtres supérieurs, le changement de position des divers segments du corps et du corps entier s'opère au même titre que les mouvements des pseudopodes d'une amibe qui, successivement, s'avancent et se rétractent pour saisir, puis brasser la parcelle nutritive incorporée. En effet, il suffit de considérer le rôle important du mouvement dans les phénomènes d'assimilation et de désassimilation, en un mot dans la nutrition de l'organisme pour être convaincu de la vérité de cette opinion.

Le mouvement amplifie la fonction respiratoire. Au cours de tout exercice, la respiration s'accélère, les entrées d'oxygène s'accroissent. Ainsi se favorisent les oxydations multiples indispensables à la nutrition et au perfectionnement des métabolismes opérés dans les glandes et les tissus.

Le mouvement active le jeu des systèmes circulatoires sanguins et lymphatiques. Il augmente le nombre et la force des pulsations cardiaques, précipite l'écoulement des liquides intravasculaires ; il répartit dans tous les organes les éléments énergétiques et permet ainsi une synergie complète entre toutes les fonctions, par l'apport de matériaux neufs et le départ des déchets toxiques.

Le mouvement facilite grandement le travail des émonctoires. Grâce au perfectionnement des combustions que son pouvoir d'accélération nutritive détermine, il simplifie le travail de neutralisation des viscères protecteurs et épargne aux glandes évacuatrices des efforts dangereux d'élimination malaisée. Il fait se presser aux portes de sortie les résidus de nutrition et engendre ainsi une libération toxique de l'économie, utile aux gens sains et encore plus précieuse à ceux dont la santé est altérée. En prenant de l'exercice, on élimine force déchets par voies pulmonaire et cutanée, on accélère la circulation intestinale ; on active la diurèse ; à l'organisme entier, somme toute, on procure d'immenses bienfaits.

Le mouvement est le grand régulateur de la nutrition et de l'appétit parce qu'il agit sur les besoins d'apport, comme sur les fonctions d'excrétion. Il favorise les échanges nutritifs par la facilité qu'il donne au jeu de toutes les glandes digestives, par l'équilibre qu'il assure dans les fonctions des

centres nerveux, en les désintoxiquant. Il est un des facteurs principaux du sommeil calme et réparateur.

Le mouvement est une source de chaleur qu'il fait s'accroître et sans laquelle les phénomènes chimiques ne sauraient s'accomplir, comme nous allons le montrer plus loin.

Le mouvement est un puissant agent de trophisme. C'est lui qui permet aux divers appareils et aux muscles d'acquérir un développement anatomique et fonctionnel intégral. C'est lui surtout qui préside à l'épanouissement des organismes jeunes, et ce besoin de mouvement qui caractérise tous les petits des animaux, pendant la durée entière de leur phase de croissance, est la preuve la plus éclatante de la haute valeur nutritive et assimilatrice du mouvement.

Quand la fonction motrice s'exerce pleinement et régulièrement, elle détermine, en effet, un accroissement fonctionnel de tous les organes, qui a pour résultat de commander à son tour leur hypertrophie anatomique corrélative.

Les preuves de cette action hypertrophiante de la fonction motrice et de l'accroissement organique qu'elle engendre en excitant la fonction, en activant les apports d'oxygène et les métabolismes au sein des viscères et des tissus sont faciles à fournir. Il y a d'abord à constater les effets atrophiants du repos prolongé sur toute masse musculaire et les effets hypertrophiants de la contraction voulue (exercice) ou provoquée artificiellement (massage) sur cette même masse.

Il y a encore ce fait naturel, que nous venons de signaler, du besoin extraordinaire de mouvement qu'ont tous les organismes en phase d'épanouissement. Tous les petits des animaux se livrent à une exubérance de bonds et de gambades vraiment démonstrative du pouvoir nutritif de la fonction motrice. Les enfants ne tiennent pas en place et leur motilité excessive éveille l'étonnement et parfois l'inquiétude. On entend dire souvent : mais comment trouvent-ils assez de forces pour remuer ainsi ? Comment ne sont-ils pas épuisés et comment comprendre qu'ils résistent à une telle activité ? Cette surprise tient au préjugé que tous les humains ont sur la fonction motrice; ils la considèrent principalement comme une source de dépense et de fatigue, tandis qu'elle est la plus importante fonction d'élaboration et de développement vital. C'estpourquoi on doit laisser les enfants remuer, tout en les gardant de l'agitation frénétique.

Notons en passant que l'hyperactivité et l'hypertrophie déterminées par le mouvement ont des limites. Elles peuvent verser dans le surmenage avec paralysie de la fonction, avec lésion et atrophie de l'organe, si l'action motrice, a été poussée au delà du rendement physiologique normal, surtout si l'on a opéré des excitations et des apports énergétiques antinaturels (alimentation excessive, toxique, trop carnée, trop sucrée, etc. , toniques artificiels, médicaments) . D'ailleurs, c'est cette faute dans l'apport énergétique qui motive le plus souvent les rendements excessifs passagers et les décadences rapides des gros mangeurs et des athlètes batteurs de records. Chez eux, l'hypertrophie anatomique et fonctionnelle est pathologique, surtout par ce fait qu'elle a été obtenue à l'aide d'excitants et d'aliments

antiphysiologiques qui brûlent les viscères et font succomber l'organisme par épuisement prématuré.

Par contre, les possibilités de surmenage par hyperfonctionnement, sont moins grandes chez les sujets dont les apports énergétiques sont réglés physiologiquement, car ne disposant alors que d'une énergie ni toxique ni excessive, ils ne peuvent fournir que des dépenses viscérales ou générales en harmonie avec leurs résistances physiologiques, pourvu qu'ils se reposent à propos, dès que la fatigue normale apparaît. En somme, dès que la diététique est bien conçue, l'exercice devient donc des plus faciles à régler, parce qu'il trouve sa limitation naturelle dans ses freins normaux qui sont la satiété ou l'apparition de la fatigue.

Enfin, la restriction immotivée de la fonction motrice engendre les pires perturbations. Elle réduit les échanges dans les viscères et les tissus; elle ralentit les courants sanguins et aériens; elle supprime l'appétit, provoque la torpeur des émonctoires et prépare un encrassement toxique de l'économie. Elle détermine un ralentissement de la nutrition qui aboutit à cette intoxication acide générale avec manifestations morbides multiples décrite, en France, sous le nom d'arthritisme. Et la tare du terrain produite par la sédentarité agissant de concert avec des fautes de régime alimentaire se trouve être la source la plus fréquente des maladies aiguës et des infections chroniques.

Le mouvement est un puissant agent de guérison. L'exercice physique accompli au grand air, même limité à la marche qui est sa forme la plus simple mais aussi la plus efficace, suffit chez un grand nombre de malades subaigus ou chroniques, à faire disparaître une foule d'incommodités ou de troubles invétérés que les médications chimiques ne faisaient qu'entretenir. Aussi doit-il tenir une des premières places dans les prescriptions thérapeutiques.

Du reste, la haute valeur du mouvement dans la cure des maladies, n'avait pas échappé aux anciens auteurs naturistes (Hippocrate, Celse, Sydenham, Cheyne, etc.). Nous aurons l'occasion de rappeler souvent la large part qu'ils lui réservaient dans la thérapeutique des états aigus et chroniques.

Rôles respectifs du mouvement et du repos. — Sachant que dans la nature, tout évolue non pas par progression uniformément ascendante et tendue, mais par alternance rythmée des contraires, on s'explique que le mouvement possède, dans le repos, sa contre-partie nécessaire qui lui permet de remplir avec plus d'efficacité son rôle capital d'agent de vie et de nutrition.

Tout en prescrivant l'exercice, il importe donc de bien savoir intercaler entre chaque forte dépense énergétique des intervalles de repos, calculés d'après les conditions spéciales du sujet (âge, sexe, tempérament, état de santé ou de maladie) et d'après les circonstances extérieures (climat, saison, année).

Le repos rythmé sert, en effet, à apaiser les réactions, à faciliter les assimilations, à refaire le potentiel nerveux et à permettre finalement un nouvel élan vital.

Quant au repos complet et prolongé, il faut se garder d'exagérer ses

vertus curatives. Prescrire,par exemple, l'immobilisation systématique à la chaise longue à tous les tuberculeux indistinctement, sous le mauvais prétexte que cela les fait engraisser, c'est manquer de clairvoyance. En effet, les tissus acquis de cette façon consistent, la plupart du temps, dans un envahissement graisseux généralisé et fort peu dans la réfection des muscles et l'amélioration des résistances. Aussi, les malades soufflés par le séjour prolongé à la chaise longue et le gavage alimentaire ne présentent-ils que les apparences de la santé. Certes, ils ont acquis du poids et de la couleur; ils sont gras et rouges; mais en réalité, ce sont des victimes des préjugés régnants qui n'attribuent la pleine santé qu'à ces deux symptômes d'imminence morbide: la mine écarlate et le fort embonpoint. En effet, ils restent incapables de reprendre une existence active et utile, et sont voués finalement aux accidents arthritiques graves, à l'appendicite, à l'entérite, à l'obésité, aux troubles hépatiques et aux récidives infectieuses.

Le repos complet n'a donc de raison d'être prescrit d'une façon absolue et prolongée qu'au cours des maladies aiguës ou aux périodes graves des affections chroniques.

Enfin, le repos pris avec une forte prédominance sur l'exercice n'est recommandable que chez des sujets tombés dans des états subaigus ou chroniques par suite de véritable surmenage physique ou encore chez ceux qui, atteints d'une insuffisance de résistance native ou acquise, vraiment flagrante, se trouvent par là même dans la nécessité de capitaliser ou d'économiser des forces (enfants débiles, vieillards asthéniques, nerveux fatigables, malades épuisés).

La chaleur facteur de nutrition. — La chaleur, comme nous le verrons dans un instant est l'une des formes dégradées de l'énergie, à sa sortie de l'être, mais elle n'est pas que cela. Elle joue un rôle très important dans la nutrition, en apportant l'amorce indispensable aux réactions chimiques, aux activités nerveuses circulatoires, glandulaires, motrices, trophiques et aussi en assurant l'entretien du degré thermique convenable à la vie de chaque espèce animale. Elle est donc un excitant vital et une condition fondamentale de la vie.

Ce rôle important,qui lui est dévolu dans l'accomplissement des actes chimiques d'assimilation et de désassimilation et dans le bon débit des forces nerveuses, rend son emploi précieux et fréquent en thérapeutique. On peut d'abord la faire se développer d'une façon supplémentaire par réaction de l'organisme à la suite d'excitations froides (hydrothérapie) ou mécaniques (exercices), dans le but d'activer les combustions et d'aider ainsi à la désintoxication organique et à l'abaissement de la fièvre. Mais, quand l'organisme est trop fatigué pour fabriquer lui-même ce complément de chaleur, on doit l'apporter toute faite du dehors par des applications chaudes variées. C'est ainsi,par exemple, qu'en applications locales, la chaleur est infiniment utile pour faciliter le travail de résorption des phlegmasies ou le fonctionnement de viscères fatigués (cataplasmes, enveloppements ouatés, vessie d'eau chaude). Dans les troubles chroniques, dans les affections de la nutrition générale, elle rend également service sous forme de grands bains d'eau chaude, d'air chaud, de vapeur et aussi de bains de soleil.

C. — LES DÉPENSES ET EXCRETA DE L'ÉNERGIE

A la fin du cycle qu'elle parcourt à travers l'organisme humain, l'énergie solaire se trouve libérée sous forme de *deux courants différents* dont l'un représente son utilisation par l'être et l'autre les déchets de son utilisation, c'est-à-dire que dans le premier cas il s'agit d'une dépense de l'énergie et dans le second d'un rejet de formes inemployées, usagées ou toxiques. *Les dépenses* correspondent au travail fourni par l'économie. *Les excreta* sont constitués par l'énergie irradiée et par les sécrétions de tous les émonctoires du corps.

Les dépenses. — Des dépenses d'énergie s'effectuent au cours des actes vitaux de l'individu. Les mouvements musculaires volontaires, l'effort cérébral, le travail digestif, les activités glandulaires, la chimie cellulaire, les contractions des viscères à muscles lisses (poumons, cœur et vaisseaux,tube digestif, etc.) sont les principales occasions de consommation de l'énergie et de dépense des forces. *Cette transformation de l'énergie en travail* appartient, nous l'avons déjà dit, autant au stade d'élaboration que d'éjection de l'énergie.

L'énergie libérée de cette façon est composée d'une fraction de l'énergie potentielle de l'être, venue de sa réserve vitale congénitale, et pour une plus grande part des énergies puisées dans l'ambiance. Cet ensemble de forces se trouve soit en circulation humorale, soit en réserves organiques, surtout dans le système nerveux et dans le foie, et se répartit aussi dans les divers tissus du corps.

Les excreta. — Ils représentent le stade final du métabolisme de l'énergie solaire et s'éliminent sous deux aspects différents : les radiations qui s'échappent par le revêtement cutanéo-muqueux et les corps chimiques expulsés par les émonctoires.

Les radiations sont formées d'émanations diverses, calorifiques, magnétiques, électriques, lumineuses, etc. Certaines de ces radiations de production presque négligeable chez l'homme sont très apparentes chez d'autres êtres, animaux et végétaux. Les torpilles, les raies produisent des décharges électriques. Quelques plantes sont phosphorescentes (agaric de l'olivier, microbes phosphorescents). Les noctiluques produisent le phénomène de la mer phosphorescente. Tout le monde connaît les vers luisants.

Ces diverses radiations dont la chaleur est l'expression la plus tangible ne sont pas des déperditions par rayonnement, mais de véritables excrétions de l'énergie transformée. « La chaleur est dans l'ordre dynamique un excretum de la vie animale, comme l'urée, l'acide carbonique et l'eau en sont les excreta dans l'ordre substantiel » (Dastre) (1). Par suite, la quantité de chaleur excrétée est corrélative de l'état d'intégrité des viscères transformateurs ainsi que de l'intensité des phénomènes de combustion et de transformation de l'énergie en travail mécanique. C'est pour ces motifs que des gens sains excrètent une quantité normale de chaleur et souffrent peu du froid, tandis que les arthritiques et les malades chroniques dont

(1) Dastre. — *La vie et la mort*, p. 110.

l'amoindrissement cellulaire est la caractéristique sont souvent glacés et frileux.

Cette excrétion calorifique quotidienne est sujette à des variations importantes d'un individu à un autre, d'un homme sain à un malade et aussi chez le même individu selon les différences de régime et d'exercice. Se basant sur l'étude de cette élimination calorifique,on a voulu en déterminer la moyenne et s'en servir pour établir le bilan des recettes et des dépenses, et calculer le dosage des rations alimentaires. Cette théorie des calories que nous étudierons plus loin est très approximative et sujette à caution. Disons simplement pour le moment qu'elle ne possède pas la valeur pratique rigoureuse qu'on a voulu lui attribuer.

Les issues émonctoriales. Les produits inutilisés, les déchets qui proviennent à la fois de la combustion des matériaux énergétiques et de l'usure des éléments du corps, ainsi que les matières toxiques sont drainés hors de l'économie par des émonctoires principaux et par des émonctoires accessoires. Cette évacuation n'est pas un simple passage, une simple filtration, mais correspond à une élaboration ultime, effectuée par les éléments cellulaires nobles de l'émonctoire par lequel elle s'opère. Les voies de sortie principales sont l'intestin, le rein et la peau. D'une façon accessoire ou parfois prédominante (mais alors par suppléance d'un émonctoire principal fatigué ou lésé), les déchets se déchargent par la muqueuse respiratoire, le foie, l'utérus, les glandes salivaires, lacrymales, mammaires, etc. Nous rappelons encore, à ce propos, que toutes ces glandes doivent leur double fonction métabolique interne et sécrétoire externe à leur origine ectodermique commune.

En moyenne, par vingt-quatre heures, d'après A. Gautier, les excreta de l'énergie se répartiraient en 2.300 calories, 2.600 gr. d'eau (1.350 gr. passent par le rein, 800 gr. par la peau, 450 gr. par le poumon), 650 gr. d'oxygène, 500 gr. de carbone (240 gr. par le poumon, 260 par les fèces), 22 gr. de sels minéraux dont la moitié en chlorure de sodium. L'azote total est évalué à 15 gr. par Pfûger et Bohland.

L'intestin donne passage aux détritus alimentaires et en même temps aux déchets de désassimilation qui sont éliminés par sa muqueuse tout le long de son étendue, depuis l'estomac jusqu'au rectum. Il recueille aussi les excrétions salivaires, biliaires, pancréatiques qui, en plus de leur sécrétion spécifique, expulsent des résidus de désassimilation, des toxines et jusqu'à des microbes. Ainsi, les cholécystites et même la fièvre typhoïde tendent de plus en plus à être considérées comme des conséquences d'infections sanguines primitives qui donnent des lésions des émonctoires par lesquels ils s'évacuent (vésicule biliaire, plaques de Peyer).

Le rein excrète de l'eau, des matériaux azotés normaux et anormaux selon l'état de l'individu (urée, acide urique, ammoniaque, acide hippurique, créatine, créatinine, indol, scatol, urobiline), des sels minéraux, des acides, pigments, toxines et aussi des microbes dans les cas d'infections générales. Il peut donner passage à de l'albumine et à du sucre.

La peau est le siège d'éliminations liquides et gazeuses (sueur, acide carbonique, principes volatils). Dans la sueur, on retrouve de l'eau, des

produits azotés (de l'urée), des sels minéraux (surtout des chlorures), des graisses, et enfin des corps toxiques (déchets, toxines, médicaments).

Le poumon décharge de l'acide carbonique, de la vapeur d'eau, des corps volatils. Accessoirement il peut devenir émonctoire principal ; par les alvéoles et les bronches s'éliminent alors sous forme de crachats une foule de poisons que le corps tenait en réserve. *On catalogue d'ordinaire cette crise d'élimination sous le nom de bronchite.*

Signalons enfin que les échanges respiratoires qui se passent au niveau de l'arbre pulmonaire ne se réalisent pas du fait d'une simple diffusion. Il s'agit en l'espèce d'un véritable phénomène de chimie biologique, d'une vraie excrétion de vapeur d'eau et d'acide carbonique, ainsi que l'a montré Ch. Bohr.

Genèse émonctoriale de la plupart des maladies. — Les portes de sortie qu'empruntent les matériaux énergétiques inutilisés ou usagés et les produits morbides (toxines, poisons, microbes, médicaments) pour s'acheminer hors de l'organisme sont beaucoup plus nombreuses qu'on le croit généralement. On connaît certes les issues principales, mais on ne se rend pas assez compte que des afflux libérateurs peuvent se produire sur des glandes accessoires, quand les principales sont fatiguées d'hyperfonctionner.

On ignore vraiment trop aujourd'hui que ces mises en décharge des poisons organiques, par des émonctoires accessoires, sont la cause provocatrice habituelle des lésions fluxionnaires et des fixations microbiennes secondaires qui se déterminent sur des glandes ainsi encombrées de déchets toxiques. La plupart des affections pulmonaires, nasales, oculaires, buccales ne doivent leur éclosion qu'à des crises de nettoyage, c'est-à-dire à des éliminations irritantes qui s'opèrent par les canaux excréteurs des glandes de la muqueuse respiratoire, lacrymale, salivaire. Ces fonctions émonctoriales multiples dont l'existence n'est pas assez enseignée, peuvent se suppléer et s'entr'aider les unes les autres, quand l'organisme est en imminence morbide et cherche à s'exonérer par toutes les voies possibles des causes morbides apparues en lui.

Ces notions fondamentales de pathologie générale étaient admirablement connues d'Hippocrate, dont toute la médecine reposait sur l'étude des troubles humoraux, avec leurs diverses causes productrices, et aussi sur la recherche clinique des voies et processus pathologiques d'élimination des mauvaises humeurs.

Hiérarchisation des émonctoires. — L'intestin émonctoire primordial. — A l'état normal, les émonctoires ont une importance fonctionnelle inégale et sont groupés selon un ordre hiérarchique bien déterminé En tête de ligne se trouve l'intestin *; il est à placer avant le rein.* Ce premier rang lui est assigné par la puissante élimination qui s'opère sur la longue étendue de la muqueuse digestive et par les glandes qui en dérivent, le foie principalement.

La quantité de sécrétions glandulaires qui se déverse dans les voies digestives permet d'apprécier l'importance de ce rôle émonctorial. Quotidiennement elles reçoivent 1.500 gr. de salive, 1.500 gr. de suc gastrique, 6 à

800 gr. de suc pancréatique, 500 à 1.100 gr. de bile et du suc intestinal en quantité mal déterminée. Ces afflux de sécrétions sont l'objet de résorptions consécutives : les matériaux utiles à la nutrition sont repris par la muqueuse, tandis que les déchets toxiques sont soit neutralisés, soit laissés dans la lumière intestinale où le courant des matières résiduelles les entraîne. Mais, si la constipation se produit, une partie de ces poisons peut être reprise et devenir une source d'auto-intoxication.

En apparence, le rein semblerait plus qualifié pour occuper la première place, parce qu'on vit plus longtemps sans aller à la selle que sans uriner. Mais, même si l'évacuation des selles ne s'accomplit pas d'une façon quotidienne, l'élimination toxique par la muqueuse intestinale ne s'en poursuit pas moins et ses produits s'accumulent dans le canal digestif.

Le rôle émonctorial prépondérant de l'intestin apparaît avec une égale évidence en clinique où l'on voit la constipation aggraver toutes les maladies, et en thérapeutique, où la provocation d'un fonctionnement intestinal modéré mais *quotidien* permet de venir à bout des crises les plus graves. *L'intestin est l'émonctoire primordial*. Après l'intestin se succèdent, rangés d'après leur puissance fonctionnelle : le rein, la peau, les poumons, puis les glandes excrétrices accessoires que nous avons déjà signalées.

La phylogénèse enfin nous apporte la preuve de l'exactitude de cette classification, en nous montrant qu'effectivement dans l'échelle des êtres, de même que chez l'embryon humain, le tube digestif apparaît le premier ; puis que s'établissent successivement les différenciations de l'appareil urinaire, de l'appareil cutané et enfin de l'appareil respiratoire. Le fœtus élimine d'abord par son tube digestif (méconium) et peu à peu ses excreta se dirigent simultanément vers le rein d'abord (il urine dans son liquide amniotique) vers la peau (enduit sébacé) et c'est seulement à la naissance que la fonction pulmonaire s'exécute.

Cette notion de multiplicité et de hiérarchisation des émonctoires sera, nous le verrons, étonnamment utile pour pénétrer le mécanisme clinique et thérapeutique des maladies.

D. — LES MÉCANISMES RÉGULATEURS DE LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE

Les synergies fonctionnelles. — Tout comme la nature, l'organisme est une symbiose où chaque organe jouit d'une fonction spécifique, mais dépendante des influences stimulantes ou correctives des autres viscères, afin que leurs actions s'effectuent avec une harmonieuse synergie. Aucun organe n'est inutile et ne saurait se retrancher sans nuire au parfait fonctionnement de l'ensemble . Chacun travaille à l'édifice commun, mais le travail de l'un est étroitement solidaire de celui du voisin, et les efforts de tous sont utiles à l'ensemble. L'indépendance n'existe pas, la synergie est étroite. C'est le triomphe de l'unité, de l'ordre et de la discipline (1). Le désordre

(1) Remarquons une fois de plus que sur ce point encore les conceptions d'Hippocrate étaient parfaites.
« Il n'y a dans l'économie qu'un seul but, qu'un seul effort, tout le corps y par-

et la révolte qui nous apparaissent si souvent aux cours des états morbides ne sont pas innés. Ce sont en réalité des efforts d'adaptation, de défense, de réaction, des réponses exaspérées ou inhibées vis-à-vis d'énergies antiphysiologiques, surexcitantes ou paralysantes, introduites malhabilement dans le circulus vital par l'individu, que l'instinct ne guide plus et que l'intelligence encore mal éveillée fait errer.

Les sécrétions internes. — Tous les organes réagissent les uns sur les autres, et nous ne pouvons ici que signaler les principaux de ces retentissements. *Les synergies fonctionnelles* s'effectuent grâce à des *sécrétions internes* qui sont spécifiques pour chaque catégorie de glandes et de tissus, et qui toutes jouissent d'un pouvoir trophique particulier utile à l'épanouissement et au fonctionnement de l'organisme entier. On a reconnu ainsi et extrait des substances de sécrétion interne du foie, du pancréas, du corps thyroïde, des capsules surrénales, des testicules, des ovaires, de la rate, et de tous les viscères et tissus. Ces fonctions sécrétrices trophiques sont également hiérarchisées. Le foie vient en tête, puis le pancréas ; on ne peut les extirper sans amener la mort immédiate (foie) ou rapide (diabète pancréatique) de l'individu. La suppression du corps thyroïde provoque le myxœdème, celle des capsules surrénales le syndrome addisonnien, celle des testicules l'état infantile, etc. D'autre part, le déficit fonctionnel de l'un de ces organes détermine des perturbations dans la sécrétion des organes voisins et dans l'harmonie des fonctions vitales totales.

Les appareils de coordination. — *Les grands coordonnateurs des synergies sont le système nerveux, le système circulatoire et le système musculaire.* Mais tout en servant à l'ordonnance générale, aucune des fonctions régulatrices n'est elle-même indépendante. Le système nerveux lui-même, qu'on se plaît à regarder comme le *primum movens* de la vie et des actes physiologiques, ne possède pas en fait l'absolue suprématie qu'on lui assigne, car son fonctionnement est nettement influencé par le jeu des autres viscères dont il règle pourtant l'activité. Si les apports de l'énergie sont fautifs, (alcool, aliments industriels, mauvais air, etc.), le tube digestif et le foie deviennent impuissants à réaliser le métabolisme normal et à préparer un sang et des plasmas physiologiques. Les substances nocives ainsi portées au contact des centres nerveux les irritent et provoquent de leur part une réponse désespérée qui se traduit par des déséquilibres extérieurs (actes impulsifs, violents) ou profonds (inhibitions, surexcitations viscérales) qui bouleversent les rapports extérieurs et les fonctions nutritives du sujet.

Cette étroite dépendance qui enchaîne les actes digestifs, c'est-à-dire les apports principaux de l'énergie, au fonctionnement normal et raisonnable des centres nerveux, et qui règle son harmonie ou son déséquilibre, est d'une importance capitale en médecine générale, spéciale et même so-

---

ticipe, c'est une sympathie universelle. Tout est subordonné à tout le corps et tout l'est aussi à chaque partie. »

« Il y a un principe simple et multiple dans ses effets, qui préside à toute l'économie du corps et qui y produit les contraires ; il fait la vie du tout et des parties. » (104, 106, I).

ciale. Car la nutrition physiologique et la conduite de l'existence selon les lois naturelles influent sur la santé des individus, sur leur état physique comme sur leur état intellectuel et mental, et par là même sur la santé de leurs groupements collectifs : familles et sociétés. C'est dire que les règles exclusivement religieuses, morales et mentales ne peuvent assurer la bonne conduite des individus, si corrélativement ils ne sont pas instruits des conditions normales d'hygiène matérielle, surtout alimentaire. La santé et le bonheur de l'humanité ne peuvent être assurés que par des efforts synthétiques, poursuivis sur tous les plans à la fois : physique, vital et spirituel.

Enfin, le système circulatoire et la fonction motrice, tout comme le système nerveux sont à la merci de ces diverses influences viscérales qu'ils contribuent également à régenter, pourtant.

Les actions régulatrices. — Grâce aux excitations périphériques variées, aux sollicitations trophiques profondes, aux incitations portées dans sa substance même par l'irrigation sanguine, *le système nerveux* assure à l'aide de son merveilleux réseau périphérique toutes les actions chimiques, motrices de chaque parcelle du corps, excitant ici, inhibant là, conduisant toute l'économie en parfaite communauté d'action.

De son côté, *le système circulatoire* assure la distribution, le mélange, les apports et les départs des diverses sécrétions viscérales. Il poursuit son action de transport des énergies vitales spécifiques par l'intermédiaire des réseaux artériels, veineux, lymphatiques jusque dans les espaces intercellulaires et les collections liquides profondes (liquide céphalo-rachidien, synovie, canaux semi-circulaires, etc.).

Enfin, *la fonction musculaire*, nous avons assez insisté sur ce point, régularise les appels, les métabolismes et les évacuations, et favorise les affinités, les échanges et la circulation des énergies liquides, par les contractions qu'elle engendre sur les muscles lisses et striés.

C'est grâce à l'exercice de ces grands agents de répartition et de circulation que se déterminent une foule de mécanismes régulateurs secondaires de la nutrition, actes réflexes qui commandent en même temps aux appels et aux départs de l'énergie.

La régulation des apports. — En suivant encore les trois étapes du passage de l'énergie à travers l'organisme, on reconnaît à propos de chacune d'elles l'existence de mécanismes régulateurs réflexes. Il y a d'abord le *mécanisme régulateur des apports* qui se décèle par les incitations variables de l'appétit, dont font partie les sensations de faim, de soif, de satiété. Quand l'être n'a pas faussé la valeur de ces appels ou répulsions instinctifs, par des fautes commises dans l'alimentation, ils sont pour lui le guide le plus précieux et règlent infiniment mieux sa nutrition que tous les calculs calorimétriques. Quand la ration s'est montrée insuffisante, le retour de l'appétit constitue un rappel à l'ordre. Si, par contre, la dépense se fait presque nulle après un repas copieux, le retour de la faim s'espace. Tout manque dans la concentration physiologique des éléments chimiques d'un organe ou du corps entier provoque un malaise local ou généralisé qui se transmet par des réseaux nerveux aux centres supérieurs et y fait apparaître la sensation

de faim. Toute concentration antiphysiologique, toxique ou chimique, localisée ou généralisée fait naître par réflexe les sensations *d'anorexie*, de satiété, pour éviter qu'un excès de matériaux soit introduit de nouveau, ou de *soif*, pour que des liquides ingérés viennent diluer, dissiper et entraîner vers les émonctoires les matières dangereuses.

L'appel instinctif va même plus loin encore quand il sollicite la prise d'une catégorie d'aliments de préférence à une autre. Déjà utiles à l'état normal, ces désirs instinctifs sont souvent très précieux à recueillir et même à suivre au cours des maladies, surtout quand la manœuvre à effectuer n'apparaît plus clairement.

La régulation des échanges. — L'élaboration énergétique est dirigée par le *mécanisme régulateur des échanges*. Tous les viscères y contribuent, mais ce sont surtout les fonctions hépatiques qui apparaissent comme primordiales. *Le foie* transforme, épargne et distribue une foule de matériaux utiles, principalement le sucre et le fer ; il s'efforce à métamorphoser les produits fournis en excès, met en réserve en lui-même le trop-plein de son élaboration ou bien s'en sert pour édifier la graisse qui ira s'accumuler dans le reste de l'économie. Il fabrique des globules rouges, des ferments oxydants, des pigments ; il fait passer les matériaux azotés à l'état d'urée ; il régularise la température et la composition du sang ; il neutralise les poisons et microbes, et les évacue par les voies biliaires. Son rôle est donc capital dans la nutrition ; la fréquence et la gravité de ses atteintes l'attestent. Aussi doit-on toujours s'inquiéter de son état physique et fonctionnel au cours de l'examen clinique des malades et encore plus dans les prescriptions qu'on leur applique.

La régulation des excrétions. — Les dépenses et issues de l'énergie sont réglées par *des mécanismes régulateurs de libération de l'énergie*. Ils sont nombreux. Signalons d'abord le *mécanisme de régulation thermique* (1). L'organisme lutte contre les abaissements de température en activant, d'une part, les combustions nutritives et, d'autre part, la fonction motrice. Que la cause réfrigérante soit extérieure ou intérieure, (intoxication), le moyen de réaction, conscient ou inconscient, réside dans la contraction musculaire (mouvement, frisson, tremblement) qui provoque la libération énergétique et la production de chaleur consécutive. Si c'est la chaleur qui est excessive, qu'elle soit extérieure ou intérieure (fièvre), elle est combattue par l'immobilisation et la vaso-dilatation périphérique ; celle-ci provoque la sudation réfrigérante et refroidit la masse du sang qui afflue sous le revêtement cutané.

L'évacuation des déchets et poisons organiques est réglée, ensuite, par un mécanisme qui met en jeu le fonctionnement intestinal normal ou saccadé, selon les urgences qui se présentent (débâcles diarrhéiques) et aussi l'élimination sudorale habituelle ou suractivée (sueurs profuses des intoxiqués).

D'autre part, un autre mécanisme évacuateur principal conduit le débit urinaire. Cette sécrétion est réduite, quand l'organisme a besoin de tous ses liquides pour diluer les causes nocives apparues en lui (aliments toxiques ; infections ; fièvre), elle est au contraire excessive, dès que le travail de

(1) La chaleur, rappelons-le, est un excretum.

digestion ou de neutralisation est effectué et qu'il y a lieu d'en projeter les résidus nocifs hors de l'économie.

Enfin, d'une façon générale, l'économie crée selon les besoins, des alternances, des suppléances émonctoriales, en laissant reposer les émonctoires principaux, surmenés, et en ouvrant largement par compensation d'autres portes de sortie de secours (bronchites, coryzas, métrorragies, etc.).

L'état humoral. — Au total, cet enchevêtrement complexe de systèmes de régulation, ces synergies fonctionnelles multiples qui constituent l'état spécifique de chaque être et qui font que pas un individu ne ressemble à son voisin, trouvent leur expression commune dans la masse liquide, circulante, de l'énergie. Ces actions réciproques s'additionnent et se combinent pour former le sang et les plasmas ; elles créent ce qu'on a appelé *l'état humoral*. La connaissance des états humoraux est fondamentale ; la médecine moderne s'en inquiète de plus en plus et tend ainsi à se rallier à l'humorisme hippocratique.

Plus on avancera, plus on s'apercevra de la profondeur de vue et de la géniale clairvoyance du Père de la Médecine. L'état humoral, en effet, donne la caractéristique de la bonne comme de la mauvaise santé, parce qu'il représente la conjonction de toutes les influences viscérales, la totalisation de tous les états cellulaires, de toutes les sécrétions internes, de toutes les excitations externes, de tous les départs ou de toutes les rétentions de l'énergie usagée ou toxique. *L'état humoral constitue l'essence de la santé et de la maladie et résume les tendances du tempérament de chaque individu.* Un état humoral physiologique commande l'état de santé, car il garantit l'intégrité des défenses organiques et assure la résistance du terrain. Ses teneurs antiphysiologiques préparent l'aptitude morbide, en paralysant les moyens de résistance spontanée. Les maladies, nous le démontrerons, naissent de tares humorales. Aussi, sont-elles d'abord générales avant de se manifester localement. *C'est donc en agissant sur les humeurs, en leur fournissant des matériaux naturels et physiologiques de renouvellement, en drainant hors de l'économie les déchets circulants et mis en réserve, qu'on soulage les viscères, qu'on rétablit leurs fonctions et qu'on enraye les maladies. Cette notion constitue l'un des principes essentiels de la thérapeutique naturiste.*

Ces idées directrices sont d'ailleurs expliquées clairement dans Hippocrate (1) : « L'état de santé consiste dans les humeurs douces. Lorsqu'il y a quelque imperfection dans nos humeurs et qu'elles sont fortement agitées, le corps est échauffé. Il se fait en certaines parties des fixations d'humeurs qui excitent des douleurs et produisent de grandes chaleurs. Le feu répandu dans tout le corps allume la fièvre. Lors donc que l'humeur viciée est abondante, elle entraîne et jette dans un état maladif tout ce qu'il y avait de sain. Toute la substance du corps est attaquée et désorganisée. Quand l'humeur se trouble, si ce trouble ne se fixe pas en un endroit seulement, mais qu'au contraire il s'étende ailleurs, il y porte la maladie, à moins qu'on en soit purgé. Où se fera l'amas d'humeurs, là sera le siège de la maladie ».

---

(1) Hippocrate (205 et 206, II).

Les lois de la circulation physiologique de l'énergie à travers l'organisme humain seront le fondement de la médecine naturiste. — Cet exposé du mécanisme de la circulation de l'énergie solaire à travers l'organisme humain doit devenir le fondement de la doctrine médicale naturiste. Il va nous permettre d'établir maintenant, que chaque fois que le métabolisme énergétique de l'être s'accomplit selon certaines règles précises, préétablies, déterminées par son évolution ancestrale, son milieu actuel et son tempérament, la bonne santé matérielle en résulte et qu'inversement la violation de ces lois de circulation de l'énergie aboutit à l'éclosion de troubles morbides. De ce point de vue, la vie apparaît comme la continuité des excitations physiologiques, la santé comme la permanence des excitations physiologiques ; la maladie s'amorce avec la production d'excitations antiphysiologiques, se déclare par leur persistance, s'aggrave et s'accélère parallèlement à leur durée et à leur degré de nocivité.

Si tant de traitements classiques et même naturistes se montrent imparfaits, c'est donc parce que leurs auteurs les ont établis d'une façon incomplète faute d'avoir posé tout d'abord le problème thérapeutique dans son intégralité. En effet, si l'on manque d'idées générales, si, entre autres, on n'a pas bien présentes à l'esprit ces données primordiales sur les processus de la circulation de l'énergie et, surtout, si l'on ne possède pas la notion si importante de leur hiérarchisation, et, enfin, si on ne se doute pas de l'importance du bon réglage du budget organique (1), sur l'entretien de la santé, par l'organisation de recettes correctes et de dépenses proportionnées, on peut découvrir et établir certains points particuliers de la doctrine, fort justes en eux-mêmes, mais qui cesseront de l'être dès qu'on tentera d'en faire les bases d'un système thérapeutique. L'élévation d'une vérité de détail à la hauteur d'un principe général entache fatalement d'imperfection l'édifice construit sur une base trop mince et fait aboutir le couronnement de l'œuvre (la thérapeutique) à des mesures insuffisantes, quand elles ne sont pas dangereuses. C'est pour ce motif que tant de systèmes naturistes actuels pèchent par la base. En ne tenant compte que de l'un des points du schéma de la circulation de l'énergie, en se bornant à l'étude et à la prescription de l'une des nécessités vitales, en s'attachant exclusivement les uns à l'hydrothérapie, les autres à l'accomplissement de la fonction motrice, ou encore à la seule diététique sans s'occuper de la synthèse ni de la hiérarchie des soins et sans savoir vérifier ni régler, d'une façon individuelle et logique, le budget organique de chaque sujet, ils ont forcément fait œuvre incomplète et inefficace.

La connaissance des lois de la circulation de l'énergie à travers l'organisme humain sera donc pour nous le fil conducteur qui nous dirigera parmi les arcanes de la médecine moderne. Elle constituera le critérium qui permettra de discerner la vérité de l'erreur, dans le fatras des documents contradictoires. Elle nous servira enfin à établir dans les chapitres suivants les véritables règles de vie normale, les motifs réels de maladie et les moyens certains de guérison.

(1) P. Carton. — *L'Art médical* ; Chapitre : La conduite du budget organique.

CHAPITRE VII

LES CONDITIONS DE VIE PHYSIOLOGIQUE RÈGLENT L'ÉTAT DE SANTÉ

La circulation normale de l'énergie à travers l'organisme crée l'état de santé. — Le physiologique et l'antiphysiologique. — Les facteurs du physiologique sont la qualité, la quantité et l'adaptation. — Les effets du physiologique et de l'antiphysiologique. — La détermination du physiologique. — L'alimentation physiologique. — La respiration pulmonaire et cutanée physiologique. — L'assimilation physiologique. — L'exercice physiologique. — L'élimination physiologique. — Hiérarchisation des conditions de vie physiologique. — L'adaptation physiologique. — La bonne direction mentale compte également parmi les moyens de vie physiologique. — Les moyens de conserver ou d'acquérir la bonne santé.

La circulation normale de l'énergie à travers l'organisme crée l'état de santé. — C'est dans les conditions et les caractères d'apport, d'élaboration et d'évacuation des matériaux énergétiques qu'il faut chercher la raison d'être, matérielle, des états de santé et de maladie.

Il est indispensable de remonter à ces causes premières, pour découvrir les motifs de fonctionnement régulier ou irrégulier des divers appareils et pour obtenir une réponse pleinement satisfaisante aux questions les plus poussées concernant le pourquoi de la vie normale ou anormale.

On croit trop volontiers que l'anatomie pathologique et la bactériologie résument la genèse des maladies. La lésion organique, pas plus que la pullulation microbienne ne sont des causes suffisantes de maladies diathésiques ou infectieuses. On ne peut vraiment se contenter de dire que la santé et la maladie sont fonctions de l'état sain ou pathologique des viscères. Le déterminisme exige qu'on remonte plus haut dans l'enchaînement des faits, qu'on recherche pourquoi l'organe fut lésé, pourquoi les germes infectieux envahirent l'économie.

L'étude de la genèse morbide ne devra donc pas se limiter à la recherche des raisons toutes dernières qui sont peut-être déterminantes, mais fort peu efficientes, telles que le froid, l'humidité, la contagion, la présence d'un microbe spécifique ou encore une affection antérieure ou concomitante (organopathies, syphilis, tuberculose, angine, grippe, rhumatisme, etc.).

En d'autres termes, c'est faire de la clinique aveugle que de dire par exemple : ce malade digère mal, parce qu'il a trop ou pas assez d'acide chlorhydrique dans son suc gastrique et, sans rechercher davantage, de se borner à prescrire une potion alcaline ou acide pour corriger l'anomalie sécrétoire.

Dans tous les cas, même dans ceux qui semblent commandés par des influences extérieures bien reconnues (contagions), il importera donc de démêler surtout les causes initiales lointaines et vraiment efficientes de

fatigue et d'altération organiques, d'intoxication humorale, de déséquilibre budgétaire organique, d'affaiblissement des résistances et, finalement, de perte des immunités naturelles qui résident invariablement dans des imperfections de régime alimentaire et aussi d'hygiène générale. *C'est seulement quand on sait étendre le champ des investigations étiologiques jusqu'à ces faits généraux de conduite individuelle* qu'on est vraiment en mesure d'en déduire des corrections thérapeutiques exactes et efficaces.

Le physiologique et l'antiphysiologique. — *Mais pour dépister les fautes commises, il faut d'abord bien savoir en quoi consiste, en général, le physiologique et l'antiphysiologique.*

Faisons remarquer avant tout que le physiologique et l'antiphysiologique ne sont pas des qualités existant en elles-mêmes, comme autant d'entités indépendantes. Ils sont relatifs au sujet qui les subit. Ils ne sont pas de nature plus dissemblable que le chaud et le froid, mais constituent de simples modalités dans la gamme des excitations reçues.

L'état physiologique d'un excitant ou d'un aliment par rapport à un organisme humain dépend de la force de concentration énergétique et de la répétition du contact de cet agent extérieur, autant que de la supériorité de réaction dont fait preuve à son égard l'organisme qui le reçoit. Par conséquent, pour un individu considéré, le physiologique, c'est ce qu'il est habitué à dominer et à assimiler aisément, de longue date, en ne subissant qu'une rupture d'équilibre passagère et facilement surmontable. Et cet état physiologique résulte autant de ses adaptations ancestrales et personnelles que de l'état normal ou anormal dans lequel se trouve pour le moment son organisme. Cela indique déjà que la nourriture physiologique pour une espèce animale cesse de l'être pour la voisine, et que même dans une espèce identique, tous les individus ne font pas preuve de capacités d'assimilation physiologique égales. Aussi, conçoit-on qu'on soit mis ainsi dans l'obligation de varier la qualité et la dose des excitants et des aliments pour chaque tempérament ou état morbide, si l'on veut rester dans la norme physiologique individuelle. Tous les moyens d'excitation et tous les aliments, même les plus naturels, ne sont donc pas à prescrire indistinctement à tous les individus, sains ou malades, mais devront varier en dose et concentration, en proportion des capacités réactionnelles de chacun. C'est là une vérité fondamentale que nous mettons en vedette dès maintenant, et que nous serons obligé de rappeler souvent, c'est-à-dire chaque fois que nous la verrons méconnue.

A présent, on comprend facilement que l'état antiphysiologique se rapporte à des catégories d'excitants ou d'aliments dont l'action trop rude ou trop renouvelée empêche que la réaction de l'individu se fasse supérieure à l'action exercée sur lui. L'individu perd alors son harmonie fonctionnelle, parce qu'on lui a imposé une rupture d'équilibre vital trop prolongée ou trop violente qu'il n'a pu dominer et surmonter aisément.

Le physiologique et l'antiphysiologique n'ont donc rien d'absolu, répétons-le, et ne peuvent se comprendre d'une façon identique pour tous les individus. C'est pourquoi il est imparfait de parler, *en théorie*, de substances alimentaires et de substances toxiques, car une telle distinction ne ré-

sulte pas des qualités des corps pris en eux-mêmes, mais de l'application de ces substances à un organisme déterminé. Par exemple, une substance végétale peut être physiologique pour une espèce animale et constituer un violent poison pour une autre espèce. C'est ainsi que les lapins peuvent manger impunément certains champignons qui sont vénéneux pour l'homme. Chaque espèce a donc sa physiologie spécifique et cela nous permet dès maintenant de deviner les dangers de l'expérimentation poursuivie sur les animaux dans le but de découvrir des remèdes utiles à l'homme, de même que les inconvénients graves de l'introduction de substances organiques (sérums, extraits d'organes) d'une espèce dans la circulation d'une espèce voisine.

Les facteurs du physiologique sont la qualité, la quantité et l'adaptation. — Ce qui différencie encore l'antiphysiologique du physiologique, comme le non-toxique du toxique, c'est non seulement la qualité mais la quantité de l'agent excitant. Des produits toxiques pour l'homme, par exemple, le sont à toutes les doses, plus ou moins, mais des aliments naturels ingérés en trop forte quantité peuvent également lui être nocifs. En somme, comme l'a écrit Le Dantec (1), « pour un corps vivant quelconque, tout corps différent est un ennemi ; la rupture d'équilibre produite par le contact étranger est une déclaration de guerre ; nous appelons substances alimentaires celles que nous savons devoir être vaincues dans la lutte, et toxiques celles qui peuvent être victorieuses ; mais, il y a toute une question de dose et n'importe quelle substance alimentaire, injectée en quantité suffisante, est susceptible de tuer l'animal qui l'a reçue. »

Hippocrate (2), faisons-le remarquer, ne s'exprimait pas d'autre façon : « Toutes les fois que *le corps est supérieur* aux aliments, écrivait-il, l'état est naturel. Le corps n'est nourri que de ce qu'il surmonte. Si les aliments ne sont pas pris à propos et suivant certaines proportions, ils produisent un effet contraire à celui qu'on attend, ils font maigrir. »

« Tout ce que l'on mange de trop fort et que la nature ne peut pas surmonter cause des douleurs, des maladies et la mort même ; tandis qu'au contraire, ce qu'elle peut surmonter constitue la bonne nourriture, procure l'accroissement et la santé. »

« Les boissons et les aliments les plus salubres, ceux qui sont les plus propres à la nourriture du corps, peuvent engendrer des maladies qui finissent par la mort, quand on en use mal à propos ou avec excès. »

Des contacts énergétiques peuvent donc présenter un danger pour deux motifs différents : soit que leur qualité reste inappropriée à toute dose, soit que, dépourvus de nocivité à un taux normal, ils deviennent nuisibles par l'abondance de leur application.

En pratique donc, non seulement il est nocif de faire usage de produits toxiques (alcool, tabac, etc.) mais, de plus, il peut être également malsain d'absorber des produits non toxiques à doses ou trop fortes ou nettement insuffisantes. Dans le premier cas, l'excitation a été trop massive et, dans

(1) Le Dantec. — *La lutte universelle*, p. 129.
(2) Hippocrate. — (175, 421, I et 237, II).

le second, elle a été trop faible pour assurer le jeu normal des fonctions vitales et nutritives.

De plus, ces dosages de qualité, de concentration et de quantité alimentaires seront très variables d'un individu sain à un malade. Et chaque fois qu'on se trouvera en présence d'insuffisances fonctionnelles, d'incapacités métaboliques électives, ce qu'il importera, ce sera non pas d'infliger au sujet défaillant des moyens d'excitation ou de nutrition concentrés ou violents, des médications opothérapiques, des piqûres « remontantes », des nourritures « fortifiantes », des aliments forts et riches, comme le fait invariablement la médecine actuelle, mais de bien choisir les qualités et doses, en les atténuant, de façon à rendre les réactions assimilatrices possibles aux viscères amoindris, sans leur occasionner des surmenages et des épuisements irrémédiables. Petit transformateur = petit aliment ; organisme fatigué = excitants modérés et nourriture légère, telles sont les obligations logiques qu'enseigne la loi d'adaptation.

En effet, le physiologique est encore autre chose. *Il est aussi une affaire d'adaptation*. L'adaptation physiologique est un problème fort complexe qui réclame une grande clairvoyance et une longue expérience médicale, c'est-à-dire, au moins autant d'art que de science. L'adaptation thérapeutique consiste à savoir prescrire ce qui convient au malade, en tenant compte de son âge, de son sexe, de son tempérament, de ses idiosyncrasies, de son état de résistance organique, de ses altérations morbides, des périodes de sa maladie et aussi du climat, de la saison et de la constitution de l'année. On ne peut faire de la vraie thérapeutique qu'en sachant tenir compte de ces multiples facteurs et en les synthétisant dans ses prescriptions. Et c'est ce qui rend le véritable art médical (1) si long à acquérir et si difficile à pratiquer. C'est certainement en réfléchissant à toutes ces obligations combinées de vraie thérapeutique qu'Hippocrate (2) s'écriait : « La vie est courte, l'art est long à apprendre, l'occasion d'agir fugitive, l'expérience pleine d'embûches, le jugement difficile. Il faut, non seulement que le malade fasse ce qui convient, mais encore que ceux qui l'approchent et tout ce qui l'environne concourent au même but... Il faut pour reconnaître ce qui doit être changé, regarder au tempérament du malade, à la constitution et à la saison de l'année, à la nature de la maladie et en ayant toujours égard aux âges. »

En effet, ce qui est salutaire à un adulte ne convient pas d'ordinaire à un enfant ou à un vieillard. D'autre part, un individu d'un certain tempérament, par exemple, se trouvera bien d'aliments copieux, peu sapides, répartis en repas rares, alors qu'un autre sujet, de tempérament opposé, ne s'accommodera que d'une nourriture très sapide, peu volumineuse et distribuée en repas plus nombreux.

D'autre part, ce qui peut convenir à une période d'une maladie, surtout aiguë, peut être nocif à un autre moment.

De même encore, selon qu'il est poussé en année sèche et chaude ou en

(1) Voir P. Carton. — *L'Art Médical*.
(2) Hippocrate (71, I).

année froide et humide, un même aliment possède des valeurs énergétiques et procure des effets fonctionnels souvent très différents, chez des sujets fragiles (1).

Enfin, il y a la question d'accoutumance et de désaccoutumance qui intervient dans le règlement si délicat des adaptations thérapeutiques. C'est ainsi que les changements de régime subits et définitifs, par exemple, le passage brusque et prolongé d'un régime carné intensif à un régime lacté absolu ou lacto-végétarien peuvent entraîner, après quelques semaines de tolérance, des déséquilibres graves de santé dont on méconnaît trop l'origine et le mécanisme. On incrimine alors la marche de l'affection comme cause des complications survenues, alors qu'il s'agit, la plupart du temps, de violations de la loi générale d'adaptation progressive et de désaccoutumance lente qui régit si étroitement l'entretien de la vie organique.

L'importance de toutes ces particularités d'adaptation générale à l'espèce et au milieu et d'individualisation thérapeutique est considérable, pour assurer l'efficacité rapide et durable des traitements.

En résumé, le physiologique pour un organisme déterminé est à la fois une question de qualité, de quantité et d'adaptation.

Les effets du physiologique et de l'antiphysiologique. — L'action physiologique engendre une réponse contenue dans des limites modérées, ni trop faibles, ni trop fortes, bienfaisante par conséquent. Toute excitation naturelle appropriée entraîne donc, après un moment de déséquilibre passager, une réaction qui conduit à une harmonie préétablie par l'adaptation lente.

L'action antiphysiologique, au contraire, consiste dans un apport énergétique insuffisant ou excessif ou trop inaccoutumé pour l'entretien de l'organisme qui le reçoit. Si elle persiste à rester trop faible, elle le laisse s'éteindre par inhibition ou inanition. Si elle est exagérée d'une façon continue, elle provoque chez l'être un effort d'adaptation, une réponse proportionnée, qui tente de se mettre à la hauteur de l'excitation reçue et crée l'hyperfonctionnement et la pléthore. Mais l'aboutissement habituel de cette suractivité réactionnelle est le surmenage et l'épuisement de l'être. Si même l'excitation antiphysiologique a été trop prononcée, elle peut engendrer l'inhibition, la paralysie et la mort de l'élément qui la subit. Enfin, des troubles considérables d'inhibition organique et de dénutrition peuvent encore s'observer si l'on cesse d'utiliser brusquement et pour toujours des excitants (morphine, alcool) et des aliments (surtout azotés) auxquels l'organisme est habitué de longue date.

Pour conduire les cures de régime et d'hygiène naturistes, il est donc capital de bien connaître tous ces effets possibles du physiologique et de l'antiphysiologique et de savoir les rattacher à des facteurs de qualité, de quantité ou d'adaptation des excitants et des aliments.

La détermination du physiologique.— Pour reconnaître ce qui lui est bienfaisant et ce qui lui est malfaisant, l'animal possède un guide sûr dans l'instinct qui n'est que la condensation héritée des expériences ances-

(1) Voir le chapitre : *Les Rythmes dans la Nature.*

trales. L'homme, nous l'avons dit, est moins bien partagé que l'animal à ce sujet ; son intelligence a envahi le territoire de l'instinct, elle lui a donné la liberté d'accomplir maints progrès, mais au prix de combien de tâtonnements et d'erreurs ! Aussi, pour reconnaître actuellement dans les formes énergétiques naturelles qui constituent son milieu extérieur et parmi celles qu'il a modifiées par son industrie, les excitations qui lui sont utiles ou nuisibles, en un mot pour déterminer ses conditions de vie physiologique ou antiphysiologique, l'homme doit élaborer une véritable science. Il la déduira avant tout des documents qui lui seront fournis par l'étude de *son passé ancestral.* Certaines adaptations, en effet, sont devenues irréversibles et lui constituent un moule irréfragable dont il ne peut songer à s'évader, sans supprimer du même coup son individualité. L'étude de *sa structure organique* actuelle, poursuivie en comparaison avec celle de *l'anatomie des autres animaux*, permettra déjà de retrouver des indications générales très précieuses, en ce qui concerne ses adaptations alimentaires héréditaires et irréversibles. Fort des notions fondamentales ainsi acquises, il pourra les compléter par des expérimentations dont *la clinique, la thérapeutique et les sciences physiques et chimiques* fourniront les éléments d'appréciation. *Ainsi se trouveront corroborées, complétées par l'expérience et par suite susceptibles d'applications pratiques, les acquisitions primordiales que l'étude théorique du passé ancestral aura fait pressentir.*

Afin d'obtenir un aperçu des conditions de vie physiologique que l'homme doit remplir, il nous faut rapidement indiquer à quelles nécessités doivent se plier les apports des diverses formes d'énergie environnante pour commander le jeu normal et équilibré des appareils d'absorption, d'élaboration et d'excrétion. Nous devrons donc déterminer quels seront les éléments d'excitation convenables à l'entretien de la vie et exposer les motifs qui nous les font agréer comme seuls physiologiques.

Bien que les conditions de vie physiologique s'étendent aux trois étapes du passage de l'énergie à travers l'être, il y a lieu de faire remarquer que *l'effort le plus minutieux de détermination devra porter sur les qualités des matériaux offerts à l'organisme.* L'état physiologique des apports, en effet, commande une réponse physiologique des viscères et des tissus élaborateurs. Quand ils sont bien appropriés, la nutrition s'accomplit sans heurts ni irritations, et par conséquent le travail émonctorial se fait sans engendrer de fatigue ou d'altération des glandes. Rien de nocif n'est mis en circulation ni retenu dans les humeurs. Les phénomènes vitaux se poursuivent dans l'équilibre et l'harmonie ; aucune diathèse ne peut s'engendrer, aucune infection n'est réalisable. L'organisme est un roc que pas une seule des causes habituelles de maladie ne peut impressionner : il est à l'état de santé.

Introduits par trois voies principales (le tube digestif, les poumons et la peau) dans l'économie, les aliments qui passent par la voie digestive sont les plus nombreux et les plus utiles. La détermination des aliments physiologiques est donc de toute première nécessité. Chaque individu, en effet, n'est, dans une large mesure, que le reflet de son alimentation : selon qu'elle est bien ou mal dirigée, elle devient la source de son bonheur ou la cause de ses souffrances.

L'alimentation physiologique.— Il faut d'abord poser ce grand principe, que *le mode d'alimentation d'un être est fixé par son hérédité.* Les matériaux alimentaires destinés à son renouvellement structural et au jeu de ses fonctions ne peuvent être quelconques, pas plus qu'il ne lui est possible de choisir son mode de vie respiratoire, d'habiter les milieux aériens s'il a des branchies, ou liquides s'il a des poumons. D'autre part, *tout ce qui est comestible n'est pas forcément un aliment physiologique.* Les poisons lents sont innombrables : l'alcool, la nicotine, la viande sont du nombre ; une foule d'aliments naturels, étrangers à notre passé ancestral, ou de produits industriels sont à classer dans cette catégorie (1). C'est pour s'entêter à ignorer cette loi fondamentale et à se décerner le qualificatif d'omnivore que l'homme s'inflige tant de maladies.

Une nourriture naturelle et bien spécifiée a lentement créé l'homme. Aucune variété, telle que nous la comprenons à l'heure actuelle, n'a présidé à son édification, car chaque catégorie d'êtres reste cantonnée pour son alimentation dans les quelques espèces alimentaires qui l'ont formée. Les aliments qui ont édifié nos viscères digestifs, selon la loi qui énonce que la fonction crée l'organe, doivent donc continuer à présider à leur entretien et à leur développement, si l'on veut qu'ils persévèrent dans la norme, c'est-à-dire dans l'état de santé. « La santé est la réaction organique dans des conditions fixes et préétablies » (Roger) (2).

Pour retrouver le mode d'alimentation que son évolution lui a assigné, l'homme devra, par conséquent, interroger avant tout la structure de ses voies digestives, car *c'est à son œuvre qu'on reconnaît l'ouvrier*. Les influences nutritives ancestrales qui ont laissé leurs empreintes ineffaçables sur l'anatomie de notre appareil digestif (conformation des dents, de l'estomac, de l'intestin) et qui sont des caractères irréversibles, parce que définitivement fixés, sont de nos jours battues en brèche formidablement par une alimentation révolutionnaire. Aussi, l'homme paie-t-il cher en maladies, en tares intellectuelles et sociales, la méconnaissance des lois d'alimentation qui l'ont conduit à son état évolutif d'homme. Et les mauvaises habitudes d'intoxication alimentaire (boissons fermentées, alcool, aliments industriels, excès de viande) auxquelles il se livre depuis quelque temps, n'ont pu et ne pourront jamais effacer ses adaptations ancestrales à l'égard de la nourriture pure et naturelle, ni le faire échapper à la nécessité de s'y conformer, s'il veut rester dans la voie du progrès et de la santé. Comme l'a déjà dit Le Dantec (3) : « Il y a lutte constante de l'hérédité conservatrice et de l'éducation révolutionnaire. Seulement, l'éducation ne peut sortir de certaines limites ; elle est guidée par l'hérédité, sous peine de mort pour l'individu, et c'est cela qui rend impossibles les variations trop brusques. »

Enfin, pour apprendre à bien discerner le physiologique de l'antiphysiologique en matière d'alimentation, les actions constatées sur l'organisme d'individus sains et aussi de malades, à la suite de l'absorption des divers

(1) Nous reviendrons longuement sur le détail des aliments malsains, quand nous traiterons la question alimentaire, plus loin.
(2) Roger. — *Introduction à l'étude de la médecine*, p. 10.
(3) Le Dantec. — *La lutte universelle*, p. 169.

aliments et des changements de régime seront infiniment précieuses à observer et à bien interpréter.

Mais surtout, point capital, *cette étude ne se bornera pas à juger simplement l'effet immédiat des divers aliments,* mais s'appliquera à en découvrir les effets lointains et lentement accumulés, car nombre d'aliments défectueux, tels que l'alcool, la viande, les aliments stérilisés, etc., peuvent être considérés comme licites, si on ne juge que de leur action du moment ou si l'on ne songe plus à leur rattacher les altérations qu'ils font se déclarer dans l'organisme, tardivement.

C'est sur ces bases que doit se fonder la science de la diététique. Dans ses recherches, il lui faudra donc s'inspirer bien plus de ces données générales naturelles et de l'observation clinique que de recherches théoriques de laboratoire ou d'expérimentation sur des physiologies animales si différentes de la nôtre, si elle veut cesser de fourvoyer davantage l'humanité et de la faire dépérir sous les attaques d'une alimentation de plus en plus vicieuse. *La bonne santé de l'homme et de ses groupements sociaux est, en effet, pour beaucoup une question d'alimentation physiologique.* Nous avons déjà démontré, dans un précédent travail, ce rôle fondamental de l'alimentation dans la genèse des progrès et des décadences des individus, des familles et des civilisations (1). L'homme et ses groupements restent sains et progressent tout le temps que dure l'alimentation physiologique. La dégénérescence s'amorce avec l'abondance et l'industrialisation des aliments, et, comme l'homme ne sait pas se défendre des méfaits du luxe et de la richesse, qui le mènent à l'alimentation antinaturelle et surabondante, il paye son manque de clairvoyance sous forme de maladies et de dégénérescences.

Cette question de l'alimentation humaine est même d'une importance telle et d'une complexité si grande qu'il est impossible de la traiter dès à présent dans ces chapitres d'exposition générale. Son étude sera poursuivie plus loin avec toute l'ampleur qu'exige sa prépondérance. Pourtant, il nous faut déjà dire que de puissants arguments tirés de la phylogénèse, de l'anatomie comparée et des sciences anatomique, physique, chimique, clinique et thérapeutique permettent d'affirmer, d'une part, que *le régime aussi peu carné qu'il est possible est le mieux approprié à la vie physiologique de l'homme*, et, d'autre part, que les aliments devront toujours se rapprocher le plus possible de leur état naturel pour garder leurs propriétés vitalisantes et par suite leurs vertus physiologiques.

La respiration pulmonaire et cutanée physiologique. — Quand les principales conditions d'apports physiologiques sont ainsi réalisées par le régime, elles permettent déjà l'exercice presque parfait des fonctions nutritives, et il ne reste plus qu'à *surveiller les apports énergétiques introduits par les voies pulmonaire et cutanée.* La nécessité de respirer un air pur est reconnue par tout le monde ; il n'y a donc pas lieu d'insister sur les bienfaits de l'existence menée au grand air et sur les dangers multiples que court l'individu dans l'atmosphère des agglomérations urbaines envahie par les résidus respiratoires d'êtres entassés, par les déchets gazeux de

(1) P. Carton. — *Les trois aliments meurtriers.*

combustion de milliers de cheminées (maisons, usines), par les nombreuses émanations chimiques ou putrides (gaz, benzol des voitures automobiles, égouts, matières organiques, etc.), par le séjour dans des logements obscurs ou mal aérés. En revanche, une des conditions d'alimentation physiologique les plus méconnues à notre époque, c'est la nécessité quotidienne du contact aérien et aqueux avec la totalité du revêtement cutané. Les pratiques aérothérapiques et hydrothérapiques, sur lesquelles nous aurons l'occasion de revenir, jouent un rôle très important dans l'entretien de la santé. Sans verser dans les excès d'application, il est certain que le bain d'air et la friction générale à l'eau fraîche s'imposent presque chaque jour à tout homme résistant et soucieux de l'intégrité de sa santé, car l'air et l'eau constituent deux des éléments principaux de nutrition et d'excitation de son milieu naturel.

L'assimilation physiologique. — Quand les divers apports de l'énergie sont assurés de cette façon physiologique, par les voies digestive, respiratoire et cutanée, en quantité et en qualité, le second stade, celui de l'élaboration viscérale reçoit du même coup les conditions les plus favorables pour son accomplissement. Les fonctions assimilatrices et désassimilatrices s'exerçant à l'aide de matériaux bien adaptés à leur destination, assurent la régularité de la nutrition, la synergie des divers appareils, l'intégrité des défenses naturelles, en un mot, l'harmonie de l'état humoral. Pourtant, si la perfection dans les apports est une cause primordiale d'entretien de l'état physiologique dans les organes élaborateurs, leur parfait rendement est encore assujetti à deux facteurs importants qui sont, d'une part, *l'absence de toute tare organique héréditaire*, et d'autre part, *l'exercice régulier et complet de la fonction motrice*.

Il est de toute évidence qu'un individu, dont le foie, par exemple, portera dès la naissance l'empreinte profonde de désordres anatomiques créés par des fautes alimentaires de ses parents, se verra pendant toute son existence soumis à des conditions d'infériorité vitale qui le mettront dans l'obligation d'adopter un genre d'alimentation moins toxique et moins concentrée, calculée sur le degré de débilité congénitale de ce viscère et susceptible, grâce à ces mesures préservatrices, de lui assurer, malgré cette tare, un rendement satisfaisant.

Et si les tares, héritées ou acquises, portent sur d'autres organes (intestin, estomac, système nerveux, etc.), il est évident qu'ils devront être conduits avec des précautions d'atténuation fonctionnelle, analogues à celles que nous venons de noter pour le foie.

A tous les organes affaiblis, il convient en effet de réclamer une activité atténuée, pour qu'ils puissent fournir un rendement normal. Donc, en les faisant travailler selon leurs capacités fonctionnelles amoindries, c'est-à-dire en leur offrant des excitants et des aliments moins vigoureux, proportionnés à leurs facultés de réaction abaissées, on leur évite un épuisement menaçant et on conserve l'équilibre de la santé.

L'exercice physiologique. — En ce qui concerne le rôle de la fonction motrice dans le métabolisme physiologique de l'énergie, ce que nous en avons déjà dit nous dispense de nous appesantir à nouveau sur sa consi-

dérable importance. Faisons simplement remarquer que, *sans l'exercice régulier, complet, quotidien de la fonction musculaire*, quand bien même l'alimentation et les respirations pulmonaire et cutanée seraient conduites d'une façon idéale, *la nutrition ne saurait s'accomplir selon le mode physiologique* et, par conséquent, l'état de maladie ferait fatalement son apparition un jour ou l'autre. La nécessité de l'exercice physique est aussi impérieuse pour l'entretien de la santé que l'apport physiologique des énergies nutritives.

L'élimination physiologique. — L'exécution physiologique du second stade de passage de l'énergie à travers l'organisme humain dépendait en grande partie de l'exécution normale du premier ; de même, l'accomplissement physiologique de la troisième étape, celle des excrétions de l'énergie est étroitement lié à la façon dont l'énergie nutritive aura été reçue et élaborée au cours des deux stades précédents. Si les apports furent physiologiques, si leur métabolisme fut poursuivi par des viscères non surmenés et avec l'aide indispensable de la fonction motrice, les issues ne peuvent que s'accomplir physiologiquement, puisqu'il ne se présentera aux glandes émonctoriales que des résidus énergétiques suffisamment transformés et non irritants. Aussi, toutes les tares émonctoriales résultent-elles de fautes commises dans le choix et l'élaboration des énergies vitales et, par conséquent, ne peuvent-elles être corrigées qu'en modifiant les conditions alimentaires et hygiéniques, d'une façon appropriée à chaque cas morbide et à chaque individu.

Hiérarchisation des conditions de vie physiologique. — Bien qu'aucune de ces données ne soit superflue pour assurer l'entier épanouissement de la santé, il en est qui dépassent de beaucoup les autres en valeur d'application. Cette considération de proportionnalité dans les manifestations des actes vitaux a déjà été mentionnée par Cl. Bernard (1) : « Il faut reconnaître, dit-il, que le déterminisme dans les phénomènes de la vie est non seulement un déterminisme très complet, mais que c'est en même temps un déterminisme qui est harmoniquement hiérarchisé. »

Au cours du premier stade, l'apport énergétique physiologique, effectué par les voies digestives, est la condition absolue de la vie normale. *La question de l'alimentation physiologique prime donc toutes les autres.* C'est l'alimentation pure, simple et sobre qui crée la santé matérielle et qui aide à l'équilibre du caractère et aux progrès de l'esprit. La maladie physique, la déviation intellectuelle et morale résultent forcément de l'usage d'aliments mal appropriés et des excès de table, car la nourriture toxique ou excessive empoisonne le corps autant qu'elle altère la pensée. « L'aliment nous révèle en partie, a écrit Michelet (2), ce que sont les maladies régnantes... Criminalistes et médecins, tous doivent sérieusement peser ce qui sort de nos mœurs et du nouveau régime (viande, alcool et narcotisme). »

Tant que la médecine se refusera à reconnaître que l'alimentation est le facteur étiologique fondamental de la santé, de la maladie et le moyen préventif et curatif le plus efficace contre les tares et les maladies hérédi-

---

(1) Cl. Bernard. — *Introduction à la médecine expérimentale.*
(2) Michelet. — *Nos Fils*, p. 330.

taires ou acquises, elle restera vouée au piétinement, à l'erreur et toutes ses découvertes que l'on vante comme autant de progrès géniaux ne feront qu'accroître les souffrances et la décrépitude de l'espèce humaine.

Tout ce que les sociologues pourront rêver et préconiser, concernant l'organisation et l'avenir des groupements humains ne sera que chimère ou mensonge, tant qu'ils n'auront pas replacé d'abord l'individu dans ses conditions de vie physiologique, c'est-à-dire d'alimentation naturelle et aussi de culture physique et mentale, rationnelle. Et ils ne devront pas oublier que c'est l'alimentation vicieuse ou surabondante qui aggrave les haines, les révoltes, les souffrances, bien plus que la pénurie d'aliments. Combien voyons-nous dans nos hôpitaux d'individus que l'inanition ait fait verser dans la maladie ? Ils sont l'infime minorité, tandis que les victimes de l'alcool, des excès de viande, des aliments industriels ou toxiques, des poisons chimiques et pharmaceutiques sont innombrables.

Les Anciens se plaisaient à dire que l'on mourait surtout par l'altération de trois organes : le poumon, le cœur ou le cerveau. C'est peut-être là une façon habituelle et apparente d'en finir quand on est gravement malade, mais ce qu'il faut proclamer, c'est que jamais les maladies ne commencent par ces organes, que leur lésion n'est qu'une étape terminale et que toujours les désordres initiaux, cliniques et anatomiques, se retrouvent dans les voies d'apport digestif, dans le foie, l'estomac et l'intestin. La ruine des organes digestifs entraîne d'abord des troubles humoraux et ce sont ces altérations humorales d'origine digestive qui, à leur tour, vont détériorer les autres viscères régulateurs et émonctoriaux.

Au second stade du passage de l'énergie, *la fonction motrice s'inscrit en prépondérance derrière l'acte digestif* et garde cette prépondérance dans tous les actes vitaux normaux, anormaux ou thérapeutiques. Le mouvement qui est l'essence même de la vie, constitue donc l'agent régulateur principal du budget de l'énergie. Aussi, convient-il de savoir le prescrire et le doser judicieusement.

En outre, la fonction émonctoriale la plus importante à maintenir en parfait état est *la circulation intestinale* qui doit toujours s'accomplir facilement et régulièrement (1).

L'adaptation physiologique. — Enfin, à ces trois conditions vitales primordiales, qui sont : la nourriture normale, l'exercice physique régulier et l'élimination intestinale suffisante, il convient d'ajouter le quatrième facteur capital de la santé : *l'adaptation éclairée aux conditions de régime et d'hygiène*. Et par adaptation, nous entendons aussi bien le respect des adaptations accumulées par l'espèce, que la connaissance des adaptations individuelles de tempérament, de vitalité, d'âge, de sexe, de saison, d'année, d'état morbide, etc., de façon à diriger la thérapeutique alimentaire et générale, sans erreurs grossières ni secousses brusques, qui conduiraient les malades à de sérieux et parfois même à d'irréparables déséquilibres organiques.

---

(1) Voir aussi : P. Carton. — « Symbiose et synthèse harmoniques et hiérarchiques » dans *Enseignements naturistes* ; 1re série, et *La Synthèse libératrice naturiste*.

Aussi, même quand il s'agit de réprimer de mauvaises habitudes et d'en imposer de meilleures, importe-t-il non seulement de bien approprier les excitants et les aliments à l'état du sujet, mais aussi d'opérer les changements indiqués, avec une progression rythmée et bien étudiée.

Telles sont, résumées, les quatre conditions essentielles de la bonne santé. Ce sont celles que l'on devra toujours chercher à rétablir chez tous les malades, car les vrais remèdes résident presque uniquement dans ces causes générales et lointaines et fort peu, nous le redisons, dans les récentes circonstances d'organopathies ou de contacts microbiens. C'est assez dire qu'on ne peut instituer de traitement logique sans corriger toutes les conditions anormales de l'existence ni espérer de guérison durable, si l'on se borne à des soins locaux ou à des prescriptions de corps chimiques qui laissent sans correction les fautes générales commises, c'est-à-dire les réels motifs de maladie.

Nous démontrerons, par la suite, combien ces quatre conditions capitales de vie physiologique gardent ce même ordre hiérarchique en clinique et en thérapeutique.

La bonne direction mentale compte également parmi les motifs de vie physiologique. — Bien que notre exposé médical s'attache à faire ressortir surtout les conditions normales de la vie matérielle, il nous faut néanmoins signaler dès maintenant ce fait sur lequel nous reviendrons longuement à la fin de cet ouvrage, c'est que la conduite de l'hygiène matérielle ne suffit pas à assurer la santé et l'équilibre entièrement satisfaisants des forces, si l'esprit reste victime de mauvaises directions et s'il agit en opposition avec les principes universels de progrès et de vérité. Il existe, pour le mental comme pour le physique, des lois fondamentales qui règlent son évolution normale et que l'on ne peut enfreindre sans se nuire considérablement. Le corps ne peut être bien conduit que si son directeur, l'esprit, sait reconnaître la bonne route et veut l'y maintenir invariablement. Nous préciserons, au moment voulu, les incitations bienfaisantes ou malfaisantes que l'on peut recevoir du dedans comme du dehors, et les particularités de conduite mentale et spirituelle qui en découleront.

Les moyens de conserver ou d'acquérir la bonne santé. — Il est possible de se rendre compte maintenant combien sont erronées les conceptions les plus courantes des moyens de rester en bonne santé. Les préjugés qui font n'attacher d'importance qu'aux absorptions médicamenteuses, aux nourritures surexcitantes et surabondantes, aux précautions antimicrobiennes (vaccins, stérilisation alimentaire), et qui, d'autre part, laissent commettre ou même encouragent les pires attentats alimentaires et hygiéniques sont donc formidables.

En effet, la conservation ou la réfection de la santé sont avant tout une œuvre de réforme et de progrès individuels. La vraie santé et le véritable bonheur ne peuvent se gagner que par l'effort incessant vers la vérité et par la volonté de soumission aux lois naturelles et divines. La vraie santé et le véritable bonheur se répartissent donc en proportion du savoir et du mérite, de chacun. Qui veut les posséder doit donc apprendre à se bien conduire

de corps et d'esprit, c'est-à-dire scientifiquement et religieusement, tout à la fois.

Au total, pour bien remplir les conditions essentielles de l'existence normale, on doit donc :

1° Diriger sa nutrition selon les lois physiologiques de l'espèce et les particularités de son tempérament ;

2° Assurer le métabolisme parfait de ses matériaux nutritifs, en prenant quotidiennement la dose d'exercice naturel nécessaire (marche principalement) ;

3° Veiller au jeu suffisant de ses émonctoires ;

4° Ne pas varier trop brusquement ses conditions de vie ou de régime ;

5° Vivre religieusement en obéissant à l'Ordre surnaturel et naturel, avec foi et confiance. Travailler avec optimisme à la réforme de son caractère.

Alors, l'immunité naturelle la plus complète, c'est-à-dire l'état de santé pour ainsi dire inébranlable, ne peut être que la conclusion constante de ces efforts éclairés et synthétiques.

CHAPITRE VIII

LES MOTIFS DE VIE ANTIPHYSIOLOGIQUE DÉTERMINENT L'ÉTAT DE MALADIE

La circulation anormale de l'énergie à travers l'organisme crée l'état de maladie. — L'alimentation antiphysiologique. — Les fautes d'apport respiratoire et cutané. - Les élaborations vicieuses. — Les éliminations antiphysiologiques. — Les dépenses antiphysiologiques. — La mauvaise direction mentale. — Hiérarchisation des motifs matériels de vie antiphysiologique. — Les principaux processus de préparation morbide ; la genèse morbide par excès. — La genèse morbide par insuffisance. — La genèse morbide par inadaptation. — L'état humoral pathologique. — Les désharmonies de la nature. — Les véritables racines des états morbides.

La circulation anormale de l'énergie à travers l'organisme crée l'état de maladie.— Les considérations émises dans le chapitre précédent possèdent une contre-partie que nous allons étudier dès à présent. Autrement dit, nous aurons à rechercher les modes antiphysiologiques d'apport et de circulation des énergies vitales et à montrer que ces influences sont capables de malmener l'organisme au point de le conduire à l'état morbide.

Voici, en général, par quels enchaînements la maladie se crée peu à peu avant d'éclater. Le déséquilibre du budget nutritif (insuffisance ou excès, aussi bien des recettes que des dépenses), la qualité antiphysiologique des matériaux et des excitants offerts à l'organisme provoquent forcément une réponse et un travail anormaux de la matière vivante, élaboratrice de ces énergies mal dosées ou mal qualifiées pour entretenir la vie. La désharmonie fonctionnelle ainsi produite engendre des altérations anatomiques en même temps qu'un état humoral pathologique. Les humeurs irritantes vont semer le trouble dans tout l'organisme et le placer en imminence morbide. Et c'est alors seulement que, selon les circonstances extérieures (froid, microbes, traumatismes, etc.) ou les prédispositions individuelles, la fixation morbide apparaîtra sur un organe particulier, le plus souvent un viscère émonctorial surmené par le déblayage toxique surabondant qui lui est imposé. La maladie qui se déclare secondairement à ces déterminations apparaît donc finalement comme une œuvre purificatrice et préservatrice, pendant laquelle la nature se défend en empêchant de nouveaux apports énergétiques dangereux, en brûlant par la suractivité des combustions fébriles, la foule des déchets malfaisants qui l'encombrent, et en évacuant, au moment de la crise, les matériaux dangereux accumulés dans les tissus.

Parcourant de nouveau les trois stades du passage des énergies nutritives à travers l'organisme, nous allons signaler rapidement les principales fautes que peut commettre l'homme dans la conduite de sa vie. Nous verrons successivement de quelle façon *les apports* digestifs, respiratoires, cutanés, puis *les élaborations* assimilatrices et désassimilatrices et enfin *les modes de*

dépense (musculaire, cérébrale) *et d'excrétion de l'énergie* peuvent s'accomplir d'une façon défectueuse et déterminer des réactions anormales qui sèment le désordre et amorcent l'état morbide.

L'alimentation antiphysiologique.— Considérant d'abord les apports digestifs qui, nous le savons, sont primordiaux, nous trouvons que l'alimentation peut pécher par insuffisance, par excès, par carence, par erreur ou par inadaptation. La faute qualitative, *l'erreur alimentaire*, est de beaucoup la plus commune ; elle peut revêtir de multiples formes que nous décrirons plus loin en détail. D'une façon générale, ces fautes consistent dans l'usage trop habituel d'aliments intoxicants (alcool, boissons fermentées, viande, poissons, etc.), d'aliments dévitalisés par l'industrie (sucre industriel en excès, aliments de conserve) et aussi de préparations culinaires malencontreuses (abus des corps gras, des épices, des excitants, du café, du thé, des aliments cuits ou stérilisés, etc.). Ces errements sont si développés à l'heure actuelle, qu'on peut dire que l'alimentation antiphysiologique est devenue la règle, et la physiologique l'exception. Et la thérapeutique classique, loin de s'opposer à ces mauvaises coutumes ne fait, au contraire, que trop souvent les aggraver, en prescrivant aux organismes malades des régimes trop forts, trop toxiques, trop dénaturés et trop concentrés.

Les malades aigus et chroniques sont, en effet, des organismes appauvris passagèrement ou habituellement. Leur « faiblesse » n'est faite que de leur impuissance métabolique et du besoin qu'éprouvent leurs organes de se reposer ; ils ne sont donc pas justiciables des stimulations et des surcharges alimentaires outrées qu'on leur inflige. Ce sont des défaillants cellulaires qui exigent une excitation énergétique, appropriée à leurs déficits anatomiques et fonctionnels, c'est-à-dire moins abondante et moins concentrée qu'à l'état normal. Et, précisément, ce sont de tels individus qu'on s'ingénie à « fortifier » en les accablant d'aliments riches, d'aliments dévitalisés, concentrés industriellement, de surexcitants et toniques variés, auxquels la charpente du plus robuste paysan ne résisterait pas longtemps. Appliqués à des débiles, ils font se consommer plus vite leur ruine amorcée.

Cet abaissement des capacités métaboliques des malades, avec les mesures d'alimentation prudente et peu concentrée qu'il commande, n'avait pas échappé à Hippocrate (1). A maintes reprises, il revient sur cette notion capitale dans les chapitres de l'Aliment, du Régime et de l'Ancienne médecine. Et voici en quels termes précis, il exprime cette recommandation capitale : « Les malades se trouvent fort mal d'user des mêmes aliments que les gens sains... Tout ce que l'on mange de trop fort et que *la nature ne peut surmonter*, cause des douleurs, des maladies et la mort même ».

En même temps que l'erreur, sévit *l'excès alimentaire*. La phobie de la faiblesse, la gourmandise, la frénésie du fortifiant, les prescriptions thérapeutiques de la meurtrière suralimentation ont amené l'éclosion de préjugés et de pratiques alimentaires qui ravagent toutes les classes de la société.

Quant à *l'insuffisance alimentaire*, elle existe, c'est évident, mais elle est beaucoup plus rare. Et quand on a l'occasion d'observer des phénomènes

---

(1) HIPPOCRATE, p. 424, T. I.

de dénutrition, on constate le plus souvent qu'ils proviennent de l'incapacité métabolique de viscères épuisés, bien plus que de la pénurie des apports alimentaires, sauf dans le cas de famine. La vraie misère physiologique ne se déclare d'ordinaire que chez des cachectisants ou chez des individus inconscients qui boivent de l'alcool au lieu d'acheter du pain, ou parfois encore sur des sujets soumis à des cures de jeûne ou de régime trop sévères.

Les *carences alimentaires* sont fréquentes. Elles résultent d'ignorances sur la façon de composer des repas bien synthétiques (1) et aussi d'ordonnances absurdes, qui font, par exemple, rayer comme indigestes les aliments crus ou comme toxique l'œuf, alors qu'on laisse l'usage des aliments cadavériques les plus putrescibles (poisson, jambon, gibier, viande frigorifiée).

Enfin, *l'adaptation alimentaire fautive* peut être une cause de troubles organiques. Les changements brusques et définitifs de régime alimentaire, même s'ils s'opèrent dans un meilleur sens, peuvent dans de nombreux cas déterminer des déséquilibres de la nutrition, si graves même que la mort par dénutrition peut en résulter. On peut ainsi rencontrer des exemples de personnes désireuses de réformer leurs mauvaises habitudes alimentaires et qui, au lieu de les transformer progressivement, se lançent à corps perdu, d'elles-mêmes ou par ordonnance, dans des régimes extrêmes ou mal conçus ou mal appropriés à leur tempérament et qui s'exposent ainsi aux ennuis de déséquilibre vital les plus graves.

Les fautes d'apport respiratoire et cutané. — Ce qu'on rencontre ici le plus souvent, c'est l'erreur et l'insuffisance. Les gens se conduisent d'une façon antiphysiologique, en vivant entassés dans des agglomérations urbaines surchargées de gaz usagés ou toxiques, enfermés le jour dans des locaux obscurs et privés d'air, scellés la nuit dans des cubes de maçonnerie hermétiquement clos, ou pis encore, entassés dans des taudis étroits, couverts pendant le jour de vêtements sombres ou opaques, dans la crainte perpétuelle de l'air et du soleil. Comment la vie et les métabolismes nutritifs peuvent-ils s'accomplir normalement, quand l'être supprime en grande partie l'apport de l'oxygène, de la force vitale atmosphérique et des radiations solaires, en s'intoxiquant de la sorte et en abusant des abris artificiels des habitations et des vêtements ?

Signalons, pour être complet, les troubles qui résultent d'intempéries excessives appliquées à des êtres dépourvus de moyens de protection ou non entraînés ou très fragiles (froidures, coups de soleil, inhibitions vitales au cours d'hivers rigoureux) ou encore d'agents énergétiques nocifs (électricité, inhalations, frictions ou inoculations médicamenteuses). Toutefois, faisons encore remarquer à ce sujet que l'action pathogène des variations thermiques a été l'objet d'une exagération considérable, car elles ne font que stimuler favorablement l'organisme, tant qu'elles ne s'exercent pas à l'excès.

Les élaborations vicieuses. — Les viciations qui peuvent se relever dans le stade élaborateur de l'énergie solaire, au sein de l'organisme, et constituer d'autres motifs de vie antiphysiologique, sont le résultat soit

(1) Voir : P. Carton. — *La Cuisine simple.*

d'altérations viscérales héritées ou acquises, soit *de fautes dans l'exercice de la grande fonction de nutrition : la motilité.*

D'une part, il est facile de comprendre que des énergies inappropriées, offertes à des organes de réception ou de transformation déterminent à la longue le surmenage, puis la lésion de ces organes ; et une fois l'altération anatomique constituée avec son déficit fonctionnel, on ne pourra la corriger logiquement qu'en imposant un genre de vie et de régime encore plus étudié que celui qui convient à des gens sains.

D'autre part, *la fonction motrice* peut pécher par erreur d'excitation, du fait qu'elle est provoquée par des moyens antiphysiologiques : toniques médicamenteux (kola, caféine, alcool, etc.), aliments toxiques ou concentrés (sucs de viande, sucreries, suralimentation, etc.). *Elle peut encore être pratiquée avec excès* et mener l'individu au surmenage (excès de travail, agitation, abus sportifs). Enfin, *la motilité peut être insuffisante* et c'est là le cas le plus commun. Par métier ou par négligence, trop d'individus se condamnent à l'inertie musculaire, sortent à peine de chez eux et ne marchent guère. D'autre part, règne la phobie de l'affaiblissement, qui a pour origine les sensations de fatigue qui paralysent tout être suralimenté ou mal alimenté ou non entraîné, dès qu'il se met en mouvement. Et ce travers n'a été que trop encouragé par les prescriptions médicales d'immobilisation outrée à la chaise longue. Aussi, la sédentarité est-elle devenue à l'heure actuelle une des plus fortes causes de désharmonie vitale. Jointe aux fautes d'alimentation, elle se trouve à la base de la plupart des états morbides.

Les éliminations antiphysiologiques. — A la période d'issue de l'énergie, soit sous forme de dépense musculaire ou cérébrale, soit d'excreta, les fautes sont encore l'œuvre d'erreurs alimentaires ou hygiéniques. *Les entraves apportées au jeu normal des émonctoires* sont donc la conséquence du mauvais choix des matériaux introduits dans l'organisme et des défectuosités métaboliques qui s'ensuivent. Si les apports se réalisent selon les lois physiologiques générales et individuelles, automatiquement, l'excrétion énergétique s'opère régulièrement. Mais si la transformation de l'énergie est déviée de la norme au cours des stades antécédents, les viscères obligés de préparer et d'évacuer des produits inhabituels et offensants paient cette agression d'une inhibition ou d'une lésion. Les excrétions sont alors enrayées et l'empoisonnement de l'économie en résulte.

Cette dépendance étroite qui lie l'excrétion et la dépense de l'énergie à ses modes d'apport et d'élaboration est assez prouvée par ce fait que quand un viscère évacuateur est détérioré (rein ou intestin), il suffit, la plupart du temps, d'établir des corrections de régime et d'hygiène appropriées, pour le voir se réparer et guérir. Les fautes commises contre la fonction éliminatrice le sont donc surtout indirectement, et il n'y a guère que la peau vis-à-vis de laquelle l'homme se rende coupable de négligences hygiéniques directes, en omettant les soins hydrothérapiques et aérothérapiques, utiles à l'entretien de sa perméabilité et de sa vitalité.

Les dépenses antiphysiologiques. — Enfin, *les dépenses énergétiques d'ordre musculaire et cérébral* peuvent s'exécuter avec insuffisance ou exagération ou inadaptation. Nous avons assez insisté sur les désordres qui

résultent de la privation ou de l'excès d'exercice physique pour y revenir. Mais, de plus, il nous faut signaler la nocivité si grande des déviations de la fonction motrice qu'impose aux ouvriers la vie trop industrielle des temps modernes. Le travail d'usine même modéré restera toujours malsain, en regard de la vie de long travail du paysan qui se vivifie au contact de la terre, de l'air et du soleil. D'autre part, l'hyperfonctionnement cérébral des intellectuels peut aboutir aux mêmes fâcheux résultats. En somme, tous les surmenages sont nocifs, mais ce sont surtout ceux qui éloignent davantage de la vie et de l'activité naturelles qui le sont le plus.

La mauvaise direction mentale. — La désobéissance aux lois de constitution et de progression mentales, c'est-à-dire la vie poursuivie sans éducation de la volonté et du caractère, comme sans but moralisateur et altruiste, sans foi ni loi, sans pratique religieuse, conduit forcément à des déséquilibres de santé, parce qu'un individu, qui a attiré, cultivé et propagé des forces d'égoïsme, d'orgueil, de révolte, d'excessiveté en tout et de malfaisance, se trouve ainsi placé en régression mentale et devient alors presque incapable de discerner les obligations de vie matérielle saine, et de s'y prêter correctement. En un mot, *la mauvaise direction mentale implique une mauvaise direction physique.* Telles sont les vraies causes morales des maladies que l'on retrouve couramment derrière les incorrections de vie matérielle.

Quant aux influences nerveuses imprécises, telles qu'on les conçoit d'ordinaire, c'est-à dire les excès de sensibilité et la soi-disant neurasthénie, elles n'ont pas la prépondérance qu'on a voulu leur accorder. Si elles sont invoquées si souvent en médecine pour expliquer la genèse de troubles morbides c'est que, le plus souvent, on les fait intervenir quand on ne sait pas à quoi rattacher les troubles morbides observés.

Que des impressions mentales, déprimantes et des irritations nerveuses puissent aider à détruire l'harmonie des régulations nerveuses et produire des perturbations dans l'économie, cela est indiscutable, mais vraiment on a trop exagéré en ce sens.

En effet, pour qu'elles arrivent à disloquer les mécanismes vitaux, il faut que la constitution mentale individuelle soit très défectueuse ou, plus souvent encore, que des fautes graves dans la circulation des énergies nutritives aient été commises de longue date. Et ce sont ces imperfections de régime et d'hygiène qui, dans l'immense majorité des cas, sont responsables de l'exaspération de la sensibilité et de l'exagération de la réceptivité morbide. En clinique comme en pathogénie, on a abusé de l'étiquette : nerveux. Que de malades, en effet, étiquetés à tort nerveux, se rétablissent vite, quand on a su retrouver et corriger les erreurs alimentaires et hygiéniques qui les avaient fait se déséquilibrer.

Hiérarchisation des motifs matériels de vie antiphysiologique. — Les raisons de vie anormale que nous venons de rapporter n'agissent pas avec une fréquence et une importance égales ; et, nous devons introduire dans le classement des actions énergétiques nocives la même préoccupation de hiérarchisation qui nous a guidé pour l'étude des manifestations de la vie normale. Nous allons retrouver ici les mêmes prééminences, c'est-à-dire qu'apparaîtront au premier plan des causes morbides : *l'erreur alimentaire*,

la restriction de la fonction motrice, l'imperfection de l'excrétion intestinale et les adaptations difficiles ou vicieuses.

La faute dans l'apport énergétique par voie digestive est de beaucoup la plus répandue et la plus accentuée. L'examen clinique des malades le prouve surabondamment. Chez tous ceux que l'on veut se donner la peine d'interroger ou d'examiner à ce sujet, on découvre invariablement de graves erreurs d'alimentation et des altérations primitives des viscères digestifs (dilatation d'estomac, clapotage, dyspepsie, hypertrophie et sensibilité hépatiques, entérite, appendicite, etc.). *Et ces troubles ont toujours précédé de longtemps la maladie aiguë ou chronique* qui les fait se présenter à nous. Nous avons déjà écrit, à propos de la tuberculose pulmonaire, qu'après quelques mois de pratique sanatoriale, on s'aperçoit que les malades en traitement sont bien plus des dyspeptiques et des hépatiques que des tuberculeux (1). L'importance de *la tare alimentaire prémonitoire* en pathologie, est encore démontrée par le nombre considérable et toujours croissant des affections des voies digestives, par la prédilection du cancer pour les organes digestifs, par l'influence beaucoup moins souvent relevée, et en tout cas bien moins marquée, des déficits respiratoires et cutanés dans la détermination des morbidités et enfin par ce fait que la thérapeutique de correction et d'éducation alimentaires donne des résultats si décisifs et si rapides qu'elle prime toutes les autres. Les erreurs commises dans les apports digestifs de l'énergie apparaissent avec une prédominance telles en pathologie générale, qu'on peut énoncer que directement ou indirectement elles engendrent le plus grand nombre des affections non traumatiques. C'est le sentiment très net de cette hiérarchisation flagrante qui avait fait écrire à Michelet (2) : « L'homme veut être fort, et il choisit mal, exagère les fortifiants. Il boit, mange immensément trop. Tous ses maux dérivent des organes digestifs ». Pourquoi faut-il qu'une vérité, si éclatante qu'elle saute aux yeux des profanes, soit encore aussi peu reconnue de nos jours par la plupart des médecins ?

Chez les enfants, l'influence désastreuse des écarts alimentaires et de la suralimentation se décèle avec une pleine évidence. Son rôle capital dans la détermination des troubles et des infections du bas-âge a été bien établi par P. Londe (3). Cet auteur, qui a eu la vision nette du rôle morbidigène de la faute digestive, s'exprime ainsi : « Malgré l'infinie variété des expressions pathologiques, la maladie non spécifique — et j'ajouterai la plupart des spécifiques ou infectieuses — est pour ainsi dire une dans son essence : elle dérive d'une altération des fonctions abdominales, de la fonction de la digestion, première fonction de la cellule primitive ».

La seconde source de troubles morbides provient *de l'insuffisance ou beaucoup plus rarement de l'excès de la fonction motrice.*

Fautes alimentaires et fautes de motilité interviennent donc en première ligne dans la genèse des altérations fonctionnelles, des troubles humoraux et de la préparation des maladies. Cette prééminence a d'ailleurs

(1) P. Carton. — *La tuberculose par arthritisme.* 3e édition, p. 67.
(2) Michelet. — *L'Amour.* Médication du corps, p. 331.
(3) P. Londe. — *Essais de médecine préventive.* T. I, p. 169.

été reconnue par les plus anciens auteurs naturistes. C'est ainsi qu'on peut lire dans Hippocrate (1) : « Je me glorifie d'avoir trouvé le premier les règles du régime. Ceux qui s'y conformeront en sentiront tous les avantages. Personne avant moi, que je sache, n'avait entrepris d'en faire un corps de doctrine. Je l'estime autant que toute autre découverte dans notre art. Cela se réduit à connaître la manière dont le corps est affecté avant qu'il ne tombe dans la maladie ; à découvrir si les aliments sont plus forts que les exercices que l'on fait, ou les exercices plus forts que les aliments, ou bien s'il y a une juste proportion entre les uns et les autres. C'est la prépondérance de part ou d'autre qui fait les maladies. Le juste équilibre constitue la santé. »

Plus près de nous. Hoffmann (2) avait également enseigné que les causes habituelles des maladies résidaient dans « l'intempérance, la trop grande voracité, la vie sédentaire et ce qui supprime les excrétions. » Et il ajoutait : « On doit regarder comme un médecin prudent et habile celui qui est en état de déduire les causes originaires des maladies, de la nature des aliments et des excrétions, et du caractère et de la quantité des uns et des autres. »

En troisième lieu, vient *le déficit des fonctions émonctoriales*. De tous les émonctoires, le plus important est l'intestin. On ne le croirait guère à voir la façon dont, à l'heure actuelle, on entrave son fonctionnement normal. N'introduit-on pas, en effet, dans le tube intestinal les substances les plus putrescibles (viandes, extraits de viande, poissons, sucreries industrielles, etc.), tandis qu'en même temps on supprime tous les agents de culture physique du muscle intestinal, en rejetant comme autant de corps inutiles les bienfaisants déchets naturels des végétaux et des fruits ? L'auto-intoxication qui résulte de la stagnation des substances putréfiées et de l'obstruction du filtre intestinal par la constipation joue un rôle considérable dans la production et l'entretien des maladies.

Enfin, il faut ajouter *les erreurs d'adaptation*, aussitôt après les trois causes principales de maladies que nous venons d'énumérer.

Notons d'abord les adaptations vicieuses qui habituent l'organisme à de notoires poisons (alcool, tabac, morphine, viandes en excès, etc.) et qui le rendent esclave et victime de ces néfastes excitants, au point qu'il lui devient souvent difficile de s'en passer radicalement.

D'autre part, il y a les désadaptations précipitées qui, par des changements trop brusques de climat, d'altitude, d'occupation ou des suppressions trop subites et trop continues d'excitants ou d'aliments accoutumés, risquent souvent d'occasionner de graves altérations de la santé.

En outre, il y a le grand nombre d'adaptations défectueuses, nées de la méconnaissance des circonstances individuelles ou extérieures qui, en obligeant les organismes à des réactions intempestives ou inappropriées, les vouent à la fatigue nerveuse, au déséquilibre nutritif, à l'altération humorale et finalement à la maladie déclarée. C'est ainsi qu'agissent d'une façon néfaste les conditions d'hygiène générale et les régimes alimentaires prescrits sans

---

(1) Hippocrate. — *Du régime*. T. II, p. 73.

(2) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*. T. IV, p. 119 et T. VIII, p. 7. Paris 1738 et 1743

souci suffisant des nécessités d'âge, de sexe, de tempérament, de potentiel vital personnel, d'état morbide, d'idiosyncrasie, de saison et d'année.

Cette mise en vedette des grands motifs de morbidité était utile à effectuer, car la thérapeutique, même naturiste, qui négligerait l'une de ces causes pathogéniques ou qui ignorerait leur degré de hiérarchisation, deviendrait forcément incomplète, entachée d'erreur, vouée aux échecs partiels ou totaux, proches ou lointains. Le défaut de clairvoyance étiologique aboutit, en effet, à de la clinique parcellaire et aveugle et à du traitement incomplet et inefficace.

étiologie : science des causes

Possédant maintenant une connaissance précise des causes morbides et de leur degré d'action, il nous est permis d'aborder l'étude du mécanisme réactionnel que détermine l'action de ces motifs de vie anormale sur l'économie. Nous verrons ainsi comment se crée l'état humoral pathologique, c'est-à-dire l'imminence morbide, puis la maladie elle-même.

Les principaux processus de préparation morbide. — La genèse morbide par excès. — Tout phénomène vital (cellule, être) mis au contact d'une énergie dangereuse, du fait de sa qualité inaccoutumée ou de sa quantité excessive, répond d'une façon anormale à cette excitation anormale. Plus l'excitation est forte, plus la réponse est violente ; c'est la loi de l'adaptation, sauf le cas où l'excitation s'exerçant avec trop de brutalité ne produit plus que l'inhibition, la paralysie ou même la mort. Si cette hyperexcitation s'opère dans des limites compatibles avec la persistance de la vie cellulaire et s'exerce d'une façon passagère, elle engendre un effort d'adaptation qui dure le temps de l'action anormale et s'éteint avec elle sans comporter de suites fâcheuses. Mais, quand ces phénomènes d'hyperexcitation viennent à se répéter couramment, l'effort d'adaptation dans la réaction cellulaire se fait également continu et l'organisme demeure en état permanent d'hyperfonctionnement. Au début, tout paraît se passer sans altération évidente chez l'être qui subit cette surexcitation vitale. Il semble même mieux portant à ceux qui se laissent prendre aux apparences, en interprétant ses efforts de défense comme des symptômes de simple épanouissement vital. Mais, à la longue, la répétition de cette excitation supérieure aux pouvoirs réactionnels normaux, préétablis par l'évolution de l'espèce, surmène l'individu, épuise son énergie potentielle, altère sa structure anatomique et fait que peu à peu la réponse cesse d'être adéquate à la demande, baisse de plus en plus et aboutit à *l'hypofonctionnement. Ces deux étapes successives* dans la réponse de l'être aux actions antiphysiologiques toxiques ou excessives *sont toutes les deux d'ordre anormal, c'est-à-dire pathologique.*

« L'exaltation de vitalité d'un système (et à plus forte raison d'un appareil), écrivait déjà Broussais (1), suppose toujours une action de modificateurs stimulants supérieure à celle qui convient au maintien de la santé, c'est-à-dire une superstimulation ou surexcitation. » Ce mécanisme a été également fort bien mis en évidence dans la production des manifestations variées de l'arthritisme, par Pascault (2).

La période d'hyperréaction correspond chez l'homme à des apparences

(1) Broussais. — *Examen des doctrines médicales.* Prop. LXXVII.
(2) Pascault. — *L'arthritisme par suralimentation.*

extérieures de luxuriante santé. Toutes ses fonctions, tous ses organes se sont hypertrophiés pour se mettre au niveau de la sollicitation vitale accrue qu'ils reçoivent. L'estomac digère davantage et plus vite, le foie s'hypertrophie et augmente ses sécrétions, l'hématopoïèse s'accentue ; le sujet devient haut en couleur, les matériaux nutritifs surabondants s'accumulent de toutes parts en réserves graisseuses ; en un mot, la pléthore est constituée. Tout le monde s'en réjouit, sauf l'organisme qu'une telle suractivité épuise. Et de fait, à cette période de rendement excessif, les maladies commencent à apparaître. Elles revêtent cette allure exubérante qui les a fait décrire sous les noms de formes florides ou sthéniques (Brown). C'est à ces états morbides que s'applique cette phrase de Charrin (1) : « Le plus fréquemmeut, le mal apparaît comme la conséquence d'un fonctionnement qui n'a d'insolite que d'avoir été poussé à l'excès. »

Quand les avertissements exprimés par les accès morbides qui traversent cette période floride de la vie des individus ne sont pas entendus, l'état pathologique s'aggrave, mais ses manifestations changent d'aspect. Les réactions vitales fléchissent autant dans les périodes de calme que dans les paroxysmes morbides, car « l'exaltation prodigieuse des phénomènes vitaux est la cause la plus puissante de leur diminution. » (Broussais, Prop. CCCXIX). C'est la phase des affections asthéniques (Brown), des maladies par épuisement, par consomption, des infections chroniques. Et, la plupart du temps, ces maladies sont interprétées comme le résultat d'accélérations des phénomènes vitaux, tandis qu'elles traduisent seulement des déviations métaboliques et des impuissances fonctionnelles par usures.

La succession de ces deux catégories de manifestations pathologiques s'observe parfois chez le même individu. Mais, le plus souvent, pour donner prise aux maladies de langueur, aux anémies, aux consomptions, aux infections chroniques, il faut déjà que les parents aient travaillé à l'éclosion de ces dommages, se soient exposés à des conditions de vie antiphysiologique et soient passés par le stade d'exubérance vitale. Cet état antécédent, nous le répétons, en impose toujours pour de la robustesse et cela explique pourquoi est si profond l'étonnement des gens qui ont pu faire les frais de surmenage et présenter au cours d'une longue existence les plus belles apparences de santé, quand ils s'aperçoivent qu'ils ont engendré des débiles, des dégénérés et des candidats à la tuberculose. Nous avons déjà montré, dans une publication antérieure, que ce même mécanisme d'apogée excessif suivi de décadence inéluctable présidait à l'évolution maladive non seulement des individus, mais encore des familles, des sociétés et des civilisations (2).

La genèse morbide par insuffisance. — D'autres fois, quand la baisse des opérations vitales provient d'une excitation et d'une alimentation insuffisantes ou de carences alimentaires ou encore d'une assimilation défectueuse, le mécanisme de l'antiphysiologisme dans la nutrition se déclanche de la façon suivante. La pauvreté des apports et la pénurie des excitations amènent la paralysie sécrétoire, l'inhibition vitale et la parésie musculaire. Les fonctions deviennent torpides, les excitations nerveuses s'assoupissent,

(1) Charrin. — *Les défenses naturelles de l'organisme*, p. 8.
(2) P. Carton. — *Les trois aliments meurtriers*, 1912.

la vie se ralentit par déficit d'excitation et finalement la dénutrition s'empare du sujet, soit par insuffisance alimentaire, soit plus souvent par impossibilité de l'assimilation. Et ces défaillances peuvent déterminer en fin de compte, par auto intoxication, des imperfections humorales analogues à celles que donnent l'hyperstimulation et la suralimentation et aboutir aux mêmes maladies secondaires.

La genèse morbide par inadaptation. — Elle est une source de maladies beaucoup plus fréquente qu'on le pense, qu'il s'agisse d'adaptations nouvelles possibles, mais menées trop rapidement (changements logiques de régime, de milieu, d'occupations, d'exercice) ou de tentatives d'adaptations irrationnelles, parce qu'inappropriées à l'espèce (alcool, morphine), au tempérament, à l'âge, au sexe, à la saison, à l'année, à la maladie, etc., ou encore d'abandon trop précipité d'anciennes habitudes (changements brusques d'altitude, de climat, de nourriture, de profession, de séjour), dans tous ces cas, on peut observer des déséquilibres fonctionnels plus ou moins graves, pas toujours sur-le-champ ni chez tous les sujets (car il y a des tempéraments et des caractères plus ou moins adaptables), mais après un temps plus ou moins long et inégalement selon les individus (les débiles de la vitalité et les malades restant plus sensibles à ces influences que les gens bien portants).

La matière organique, en effet, souffre à tenter des adaptations inappropriées ou brusquement nouvelles ou des abandons subits d'habitude. Et d'ordinaire, ces souffrances s'expriment par des inhibitions sécrétoires, des parésies organiques, des insuffisances fonctionnelles, digestives, et émonctoriales, qui faussent les métabolismes, les rendent insuffisants, provoquent l'autophagie, l'intoxication humorale, la fièvre légère et continue et finalement le déclin du terrain avec facilités d'éclosions morbides secondaires.

L'état humoral pathologique.— L'état humoral, nous l'avons dit, est la *synthèse chimique et vitale* de chaque individu ; il représente son énergie vitale circulante avec toutes ses qualités ou toutes ses imperfections. Ses variations sont l'œuvre des matériaux énergétiques offerts aux viscères et des métamorphoses que ces derniers leur font subir.

On comprend donc que des apports antiphysiologiques, des élaborations rendues difficiles par des altérations fonctionnelles ou anatomiques et enfin des éliminations vicieuses arrivent à constituer des états humoraux pathologiques.

S'il s'est agi d'une surabondance d'énergies nutritives qui a surmené les viscères, mais sans provoquer encore de défaillances durables, l'état humoral se caractérise par la *pléthore*, c'est-à-dire par ces deux réactions plasmatiques qui sont *l'œdème* défensif du sang, destiné à diluer les produits trop riches ou trop nombreux, et l'*hyperglobulie*, conséquence de l'hyperstimulation de l'hématopoïèse. Le malade se trouve en excès de tension, en apogée excessif qui ne peut durer à ce taux, et qui va se rompre en faisant décliner les forces et les immunités naturelles. La porte est alors ouverte aux maladies secondaires, d'ordre sthénique ou congestif.

La tare humorale par hypofonctionnement, qu'elle succède à la précédente ou qu'elle s'installe d'emblée par déficit nutritif, par surmenages ou

par inadaptations de causes variées, diffère de la précédente par son chimisme et conduit plutôt aux maladies asthéniques.

Ici, ce n'est plus la surcharge, c'est la déviation métabolique qui domine, par suite des insuffisances fonctionnelles de toutes les glandes à sécrétions internes et externes. Les appauvrissements sécrétoires et les défaillances des mécanismes régulateurs de la nutrition entraînent un ralentissement des échanges humoraux, un déficit des combustions organiques et un abaissement de vitalité qui produisent et mettent en circulation des matériaux toxiques, acides, usagés, mal transformés. Il s'ensuit des altérations des vaisseaux, du système nerveux et surtout des organes éliminateurs. Les émonctoires offensés par l'afflux des produits vulnérants s'inhibent et se suppléent tour à tour, jusqu'au moment où leur refus devient unanime. Les produits nocifs s'accumulent alors dans le sang, jusqu'au jour où une détermination morbide se déclarera, qui amènera le répit réparateur et l'élimination des poisons. Ce qui caractérise finalement cet état humoral pathologique, c'est sa toxicité et très souvent son acidité. L'alcalinité protectrice du sang s'amoindrit, les émonctoires sont blessés par les acides, et les microbes ont alors beau jeu pour se fixer et pulluler. Quand ce n'est pas une infection qui se déclare, c'est une maladie diathésique, lithiasique ou asthénique.

Au total, on voit que toutes les maladies diathésiques ou infectieuses sont préparées par un état humoral pathologique initial, cause primordiale des déchéances du terrain et des fixations morbides secondaires. Et on se rend compte que les excès, les insuffisances ou les inadaptations, tout en engendrant des altérations humorales parfois différentes, conduisent au même déclin des résistances et, par là même, permettent les mêmes éclosions de maladies secondaires cataloguées. C'est ainsi, par exemple, que la tuberculose peut se déclarer aussi bien à la suite de pléthore, que de misère physiologique, par dénutrition ou inadaptation.

Ainsi se trouve établi cet aphorisme fondamental de la médecine naturiste : *essentiellement, il n'y a pas de maladies locales, il n'y a que des maladies générales,* qui finissent par éclater localement. Et cet aphorisme clinique aura sa contre-partie, dans l'aphorisme de thérapeutique naturiste : *il n'y a pas de traitements locaux, il n'y a que des traitements généraux,* c'est-à-dire que la meilleure façon de venir à bout d'une affection locale, c'est encore de supprimer sa racine, dans l'état général défectueux, en corrigeant les fautes de régime et d'hygiène qui ont provoqué son apparition.

Arrivé à ce point de notre démonstration, qui nous fait aboutir à une conception humorale des déterminations morbides et à l'unité morbide primordiale, il n'est pas sans intérêt de rappeler que cette vue n'est que l'expression complétée et rajeunie de l'humorisme hippocratique. « La nature de toutes les maladies est la même, disait Hippocrate (1). Elles diffèrent à raison de leur siège seulement. Je pense qu'elles ne se montrent sous tant de formes diverses qu'à cause de la grande diversité des parties où le mal est placé. Leur essence est une ; la cause qui les produit est également une. Mais quelle est cette cause unique : c'est ce que je vais tâcher d'expliquer. Le corps de l'homme se nourrit de trois choses : des aliments,

(1) Hippocrate (Gardeil, 641, 643, I, et Littré 99, VI).

de la boisson et du souffle. Il mange, boit et respire... Il y a deux sortes de fièvres ; il y en a qui se jettent sur tous les hommes à la fois, on les nomme épidémiques. Lors donc que l'air est infecté de miasmes (nous dirions microbes, à présent) qui sont les ennemis de la nature humaine, les hommes sont malades. Les autres viennent à ceux qui font quelque faute dans le régime, dans leur manière de vivre... Le mauvais régime consiste ou en ce qu'on donne au corps plus de nourriture qu'il n'en peut supporter, soit sèche, soit humide, sans y joindre quelque exercice qui opère la coction proportionnée à la surabondance de nourriture ; ou bien, de ce qu'on use de mets très variés et différents entre eux qui se font la guerre dans le corps, dont l'un est digéré, tandis que l'autre ne l'est point ».

Les désharmonies de la nature. — A côté de ces motifs de vie antiphysiologique, évitables après tout, si nous savons diriger nos rapports avec le monde extérieur, il existerait, au dire de certains auteurs, d'autres causes de maladies qui résulteraient de l'exercice désharmonique à notre égard, d'énergies voisines ou même d'imperfections, de fautes commises en quelque sorte par la nature dans notre édification. On a même été jusqu'à prétendre que la nature est une marâtre pour nous, que nos diverses maladies relèvent principalement de désharmonies naturelles et que nos efforts doivent s'appliquer à la correction ou à la suppression de ces imperfections. Pour juger jusqu'à quel point cette opinion peut être légitime et quel rôle heureux ou malfaisant ces désharmonies peuvent jouer à notre endroit, il est utile de distinguer deux ordres de désharmonies : celles qui existent dans la constitution intime de notre être et celles qui s'observent dans nos rapports avec notre milieu naturel.

Les premières ou *désharmonies internes* naîtraient d'abord de la présence dans notre corps d'organes embryonnaires qui sont, nous l'avons montré, des vestiges irrécusables d'organes qui nous servirent autrefois au cours de nos lointaines étapes animales.

On en trouverait encore d'autres dans les conditions anatomiques de certains viscères, qui ne répondraient nullement à nos fonctions normales. L'appendice est cité en tête des désharmonies d'ordre embryonnaire et le gros intestin comme exemple de malfaçon actuelle. Et l'on vient dire : si l'appendice n'existait pas, une source considérable d'inflammations abdominales serait supprimée, et si le gros intestin était absent, nous risquerions moins l'absorption de produits toxiques qui nous empoisonnent.

Faisons remarquer tout de suite que ces désharmonies internes sont inexistantes : les vestiges d'organes embryonnaires ont certainement une utilité et, en tout cas, sont absolument inoffensifs, de même que notre gros intestin nous est indispensable. En effet, ces organes deviennent des prétextes à des maladies simplement parce que nous introduisons dans nos voies digestives des aliments dangereux ; ils sont le point de départ de putréfactions et d'infections dont est responsable le contenu et non point le contenant, c'est-à-dire la nourriture antinaturelle et non pas le viscère digestif. Et si nous sommes dotés d'un gros intestin, c'est un indice de plus qu'il faut le remplir plus de déchets végétaux que de substances animales. En réalité, tous nos organes sont parfaitement adaptés à leurs fonctions na-

turelles, mais nullement à nos désirs illégitimes, à nos besoins factices et artificiellement déterminés. L'auteur de la désharmonie, c'est nous et non pas la nature. La structure de nos viscères ne saurait se déduire de conceptions erronées, flatteuses pour notre orgueil et nos préjugés, mais seulement des fonctions ancestrales qui les ont élaborés et qu'ils doivent persister à accomplir. Ce qui s'est modifié désavantageusement, ce n'est pas l'ordre des choses, mais la façon absurde dont nous nous en éloignons. La nature ne saurait se plier à toutes nos perversions ; c'est le cas de répéter avec Cl. Bernard (1) : « Il faut modifier la théorie pour l'adapter à la nature, et non la nature pour l'adapter à la théorie ».

Quant aux *désharmonies externes*, nous allons voir qu'elles sont encore plus utiles que déplorables, car elles forment la raison d'être de notre existence et de notre progression. La vie dans son essence n'est, en effet, que l'expression d'un conflit en vue d'un progrès continuel. Une manifestation vitale ne saurait donc se perfectionner que par la lutte contre des énergies extérieures qui s'opposent à elle. Sans sélection naturelle, sans concurrence vitale et sans l'exercice de notre pouvoir volontaire, c'est-à-dire sans le contact de certains conflits et sans la liberté d'action, l'être humain n'aurait pu s'édifier ni s'éduquer. Ces lois de l'énergie, qui ont présidé à la formation de l'homme, doivent donc continuer encore à s'exercer pour aider davantage à son développement ; elles ne peuvent être suspendues ou tronquées sans provoquer sa dégénérescence. En voici la preuve : dans l'histoire de l'humanité, nous relevons trois modes successifs de sélection naturelle. Dans les temps préhistoriques, l'homme fut sélectionné, c'est-à-dire progressa, grâce à des agents physiques extérieurs : climats, saisons, bêtes féroces ou nuisibles pour lui. Au fur et à mesure que son intelligence se développa — et ce fût grâce à l'exercice de ces soi-disant désharmonies — il apprit à se vêtir, à se construire de sommaires habitations et à armer son bras, d'abord de pierres brutes, puis taillées, polies et enfin de fer. Il fut alors en mesure d'établir sa prédominance sur les autres manifestations vitales, de se garantir des conflits naturels trop violents et de commencer la période dite de civilisation.

Les actions extérieures brutales de sélection naturelle cessant alors de s'exercer, un nombre considérable d'individus de médiocre valeur organique purent persister, qui auraient été détruits dans la rude existence des temps antérieurs, où seuls les vigoureux perpétuaient la race. Un début de dégénérescence se manifesta ainsi ; mais, quand le nombre des sujets débiles, aux résistances vitales déficientes, se fut accru, leur disparition s'effectua par un nouveau mode de sélection naturelle : ce fut la maladie infectieuse. De grandes épidémies de peste ou de choléra s'abattaient sur une contrée entière et en quelques mois balayaient tous les organismes défaillants, ne laissant persister que les sujets sains et permettaient ainsi une réascension vitale dans les races et la continuation du progrès humain qui est voulu par l'Ordre des choses.

De nos jours, nous avons su nous garantir des infections aiguës, grâce

(1) Cl. Bernard. — Introduction à l'étude de la médecine expérimentale, p. 64.

aux découvertes pastoriennes. Toutefois, la sélection naturelle ne s'exerce pas moins, mais elle est déviée de ses voies naturelles et par suite moins parfaite. Voici pourquoi : ce sont maintenant les infections chroniques (tuberculose, cancer),les folies (crimes, suicides, vésanies) et les luttes fratricides (révolutions,guerres),fléaux chaquejour croissants qui se chargent de ramener l'humanité dans la voie de la vérité et de la vertu, et d'éliminer les déchets de nos sociétés (1). Et il faut bien reconnaître et avouer que ces derniers modes de sélection naturelle sont loin de valoir ceux des épidémies aiguës, car d'une part, la sélection obtenue par les cataclysmes guerriers supprime les éléments humains les plus robustes et, d'autre part, la sélection obtenue par les maladies chroniques est si lente qu'elle permet la reproduction de sujets tarés et la transmission de leurs vices organiques et mentaux à leur descendance. Les bénéfices de nos inventions, de nos découvertes scientifiques et des progrès de notre civilisation apparaîtraient donc comme bien fallacieux, si la nature n'était pas là pour s'efforcer à la seule conservation des bons acquis, en supprimant tout ce qui viole ses lois. Sur le moment, en effet, nous semblons avoir eu gain de cause, en améliorant et en adoucissant à l'excès nos conditions de vie et en nous préservant de fléaux infectieux aigüs, mais, finalement, les innovations de notre fausse science se retournent contre nous, plus rudement que les inconvénients que nous voulions pallier. Pour en être convaincu, il suffit de se reporter aux statistiques qui, en face de la diminution des maladies infectieuses aiguës, attestent la croissance incessante des infections et des tares chroniques, des cas de tuberculose, de cancer, de folies, d'artério-sclérose et l'abaissement de la durée de la vie humaine depuis une trentaine d'années (2)

La préservation outrée des soi-disant désharmonies naturelles, c'est-à-dire des influences climatériques (air, soleil, eau) et la privation d'aliments pris à l'état naturel (cuisson et stérilisation de tous les mets, aliments toxiques ou industriels) nous conduisent à des révoltes contre l'ordre des choses qui sont pires que le contact des conditions de vie naturelle, même rudes (exposition au froid, au vent, à l'humidité). Ce sont elles, en effet, qui nous valent le flot de dégénérés qu'un rien fait dévier de la norme et s'abattre dans la lutte pour la vie.

Il est donc de dangereuses utopies qu'il importe de refréner dans leur

---

(1) Les statistiques des cas de mortalité par fièvre typhoïde et des cas de déchet par tuberculose, dans l'armée française, depuis une vingtaine d'années démontrent clairement cette substitution de la sélection infectieuse chronique à la sélection aiguë. Ainsi, en 1880, on notait 1.835 décès par fièvre typhoïde et seulement 224 en 1911. Mais, par contre, la proportion de déchet par tuberculose qui était seulement de 5,45 pour 1.000 en 1880, s'élève proportionnellement pour atteindre un chiffre double : 10,97 pour 1.000 en 1908.

(2) Il meurt en France, chaque année, plus de 31.000 cancéreux et plus de 100.000 tuberculeux. En 1865, les asiles abritaient 19.900 fous ; en 1910, ils en contenaient 71.547. Les suicides passent de 1.739 en 1830 à 8.662 en 1911. Depuis 1830, la criminalité a quadruplé. Le nombre des meurtres a triplé depuis 20 ans dans le département de la Seine ; les cas de diabète ont triplé depuis 30 ans. Au-dessus de 40 ans, la mortalité globale s'est accrue d'un tiers depuis 30 ans.

Voir : P. Carton. — *Les trois aliments meurtriers.*— P. Carton. — *Les progrès de l'hygiène et la sélection naturelle de l'humanité.* (Hygie, nº 11 ; — 1910).

diffusion. C'est d'abord la croyance à la possibilité d'un asservissement considérable des forces naturelles à notre profit, réalisé en dépit des lois qui régissent la vie et l'évolution humaines. C'est encore la supposition d'une extraction et d'une répartition indéfinies des richesses du sol, en vue de favoriser les excès de bien-être et d'alimentation. C'est enfin la recherche du maximum de jouissance obtenue par le minimum d'effort. Tous ces rêves de bonheur facile et illimité sont de fâcheuses duperies, parce que le progrès humain n'est réalisable que par le travail et par la vie simple et naturelle. La conservation de la santé exigera donc toujours un effort quotidien et ne pourra jamais découler d'un assoupissement des fonctions réactionnelles. La maladie accompagnera toujours l'emploi d'énergies dénaturées (médicaments chimiques, aliments toxiques, industriels, etc.) et la surabondance pécuniaire ou nutritive ; elle s'accélèrera avec le surcroît de précautions prises pour éloigner l'être de ses éléments de conflit naturel. L'intégrité de nos forces, la puissance de nos réactions et de nos immunités naturelles, autrement solides et durables que les artificielles (sérum, vaccin) ne peuvent s'obtenir que par la continuité d'action de certaines rudesses naturelles, qui interviennent comme autant de rappels à l'ordre et d'incitations au perfectionnement.

L'homme, c'est évident, peut adoucir et embellir son existence, mais corrélativement, il ne doit pas oublier qu'il lui faut par ailleurs rétablir des moyens d'endurcissement artificiel (vie au grand air, sports, sobriété) copiés sur les naturels, et conserver à son existence la certaine dose d'âpreté qui est la source de son bonheur et de sa santé.

Les véritables racines des états morbides. — Toutes ces considérations nous permettent d'ériger à la hauteur d'un principe général, ce fait que l'éclosion des maladies dépend beaucoup plus de fautes de direction commises du dedans que d'agressions venues du dehors. Ce n'est donc pas la maladie qui pénètre en nous, mais nous qui nous dirigeons vers elle, parce que l'exercice de circonstances extérieures, telles que les intempéries et les contagions, n'agit la plupart du temps que comme cause tout à fait accessoire et occasionnelle dans les déterminations morbides, tandis que les motifs majeurs de déclin et d'aptitude morbide proviennent de vices de direction dus à notre ignorance ou à notre négligence, ou pis encore, à nos révoltes.

En d'autres termes et pour résumer ce chapitre, répétons que les maladies proviennent invariablement de désobéissances aux lois naturelles et surnaturelles qui règlent la vie et l'évolution humaines, c'est-à-dire de causes générales d'ordre alimentaire, hygiénique et moral. Et c'est principalement le régime alimentaire excessif, toxique, dénaturé ou plus rarement insuffisant, puis le manque d'exercice régulier, d'air pur, l'insuffisance des fonctions intestinales, et enfin des fautes d'adaptation vitale et alimentaire qui entrent en ligne de compte pour produire des imperfections métaboliques, des intoxications humorales qui créent d'abord une maladie générale. Puis, cette défaillance initiale du terrain finit par déterminer une affection localisée, émonctoriale le plus souvent, qui n'est que l'expression terminale de la maladie humorale primitive.

CHAPITRE IX

LES MALADIES SONT DES MASQUES

L'unité morbide.— Essentiellement il n'y a pas de maladies locales ; il n'y a que des maladies générales. — La maladie est fonction du terrain. — L'étape digestive prémonitoire et obligatoire. — Les masques morbides secondaires sont criards. — Les deux catégories de masques morbides : le masque dyscrasique ; le masque infectieux. — Le microbe ne vit que de la détérioration du terrain. — Tous les microbes sont essentiellement des saprophytes. — Les épidémies. — Les infections chroniques. — La pathogénie naturiste.

Les maladies aiguës ou chroniques sont l'expression de défaillances passagères ou permanentes des défenses vitales générales et, simultanément, d'efforts déployés par l'organisme pour neutraliser et éliminer les poisons humoraux. Cette double caractéristique des états morbides demandera à être exposée séparément et fera l'objet de deux chapitres distincts : *Les maladies sont des masques*, et *les maladies sont des crises de nettoyage.*

Examinons d'abord la première proposition : les maladies sont des masques et expliquons-en la signification. Quand les maladies éclatent, leur manifestation locale est si flagrante et retient tellement l'attention qu'elle cache et fait méconnaître la tare humorale préexistante et concomitante, qui pourtant est leur seule raison d'être. C'est ce qui nous fait dire : les maladies cataloguées sont des masques dont s'affuble, en fin de compte, la maladie humorale, générale et primitive.

L'unité morbide. — Si l'on met à part les maladies accidentelles résultant d'applications subites et violentes d'agents extérieurs (piqûres, coupures, brûlures, froidures, asphyxie, empoisonnements, etc.), on peut affirmer que, sous une troublante multiplicité d'aspect et malgré de grandes divergences d'origine apparentes, la maladie est une. Qu'elles soient localisées ou généralisées, aiguës ou chroniques, diathésiques ou infectieuses, les productions morbides succèdent toujours à une atteinte humorale prémonitoire et persistante, à une tare du terrain organique créée par une circulation vicieuse des énergies nutritives. Dès qu'on a su remonter ainsi jusqu'à la détermination première de tous les états morbides, on arrive à comprendre qu'en réalité il n'existe qu'une maladie générale profonde qui possède mille façons de se traduire extérieurement.

De ce point culminant, on embrasse la pathologie entière ; on distingue le réseau de fils qui se rend de la tare humorale initiale à chaque affection morbide en particulier ; on voit qu'une maladie cataloguée n'existe plus comme une entité locale, comme infligée du dehors, indépendante en quelque sorte du sujet, mais comme une manifestation anormale de son activité vitale viciée.

Essentiellement il n'y a pas de maladies locales ; il n'y a que des maladies générales. — Derrière toutes les affections locales, même

les plus insignifiantes et les plus cantonnées en apparence, telles qu'un furoncle, un eczéma, un coryza, une migraine, etc., se cache donc une altération humorale, une atteinte de l'état général et une baisse des résistances vitales qui constituent essentiellement le fond de la maladie. Aussi, ce qu'il s'agit de découvrir derrière chacun de ces désordres locaux, au cours de l'examen clinique, c'est bien moins la dernière cause prédisposante (traumatisme, humidité, froid, microbe, affection antérieure) qui a fait se déclancher localement la maladie humorale, que l'ensemble des conditions d'hygiène alimentaire et générale qui, de longue date, l'ont fait se créer peu à peu.

Mais, c'est surtout dans les maladies dites de spécialités, (maladies de l'œil, de l'oreille, du nez, etc.), qu'il est bon de savoir que l'œil, l'oreille ou le nez ne doivent pas être soignés comme s'ils étaient en quelque sorte présentés sur un plateau, indépendamment du sujet, de son tempérament et de son état général.

L'évolution des lésions locales est, en effet, sous l'étroite dépendance de la valeur des réactions générales du terrain, à tel point que *toute altération localisée* (ulcère, fistule, abcès, ganglions, etc.) *peut être considérée comme le baromètre de l'état général*. Les vicissitudes des accidents localisés sont donc des indices infiniment précieux à enregistrer et à rattacher d'une façon immédiate aux conditions alimentaires toutes récentes principalement, et aussi aux fonctions élaboratrices et éliminatrices du malade, de façon à persévérer dans celles qui donnent des améliorations et à interdire celles qui sont l'occasion d'aggravations locales.

Les conséquences thérapeutiques de ce principe fondamental de clinique naturiste sont donc capitales à établir dès maintenant. Puisque la plus localisée des affections prend racine dans une défectuosité humorale, et son origine véritable dans des fautes commises contre les lois d'alimentation et de vie naturelles, il importe donc de ne pas se borner à faire du traitement médicamenteux local, mais de rechercher par un interrogatoire minutieux les causes hygiéniques de l'altération humorale (excès, insuffisances, carences de régime ; gaspillage des forces par surmenages ou encrassements par sédentarité ; mauvais équilibre du budget organique ; constipation ou diarrhée ; intoxications pharmaceutiques), dont la maladie spéciale n'est que la conclusion. Alors, l'œuvre médicale devient intéressante, utile et efficace. Au lieu de se contenter de déplacer le mal, puis de le faire s'accumuler et récidiver plus gravement, on soigne avant tout la maladie humorale, unique et initiale, le mauvais état général en l'attaquant dans ses causes cachées.

Presque toujours, par ce moyen détourné, sans rien tenter localement, on guérit du même coup la maladie primitive, générale et invisible et sa manifestation terminale, visible.

L'étude des spécialités médicales ne devrait donc être abordée qu'après une solide instruction des causes générales des maladies et des mécanismes de détermination humorale des affections les plus infimes. Sachant alors que l'affection spéciale n'est en définitive qu'un retentissement local d'un trouble général, qui intéresse d'abord « toute la substance corporelle » (Hippocrate), on cesserait d'infliger aux malades des traitements purement locaux

qui laissent persister intégralement les causes du mal. Comme l'a admirablement dit le Pr Bouchard (1) : « Il faut surtout que les médecins sachent penser et qu'ils prennent le temps de réfléchir, qu'ils ne s'arrêtent pas à l'expression phénoménale des maladies, mais qu'ils se représentent les conditions qui engendrent et qui entretiennent ces maladies, qu'ils se constituent une doctrine, qu'ils s'élèvent aux idées générales ».

« Considérer les entités morbides factices comme des puissances malfaisantes qui agissent sur les organes et les modifient en y produisant tel ou tel désordre, c'est prendre les effets pour les causes », écrivait également Broussais (2).

Il n'existe donc pas, à proprement parler, d'entités morbides de détail et la description fragmentaire des maladies séparées, telle qu'on la pratique actuellement dans les ouvrages de clinique, n'a d'utilité que pour établir les différentes façons dont la maladie humorale initiale peut se terminer. Il ne faut jamais perdre de vue cette notion essentielle, si l'on veut éviter de s'attaquer uniquement aux effets du mal, aux maladies locales transitoires, et pas du tout au mal lui-même, aux maladies générales d'ordre humoral.

Les maladies infectieuses elles-mêmes : la fièvre typhoïde, la pneumonie, la diphtérie, etc. ne sont que des expressions locales de tares humorales, parce que c'est à la faveur d'un déversement de poisons humoraux, « d'humeurs peccantes » disaient les Anciens, sur un émonctoire (intestin, poumon, amygdales) que les microbes de ces affections, présents à la surface des revêtements muqueux ou amenés récemment à leur contact, peuvent prendre ou garder de la virulence et se mettre à cultiver. Là encore, les fautes d'hygiène alimentaire et générale, puis l'intoxication humorale et enfin la blessure émonctoriale ont donc créé l'affection générale d'abord, puis l'altération locale qui vient couronner l'œuvre patiente d'édification morbide.

Les infections chroniques elles-mêmes, (tuberculose, cancer, syphilis) n'ont de support que dans l'état général défectueux. C'est ce fait qui explique la si grande différence d'allure de ces maladies d'un sujet à un autre, et d'un moment à un autre. Ce qui détermine, entre autres, l'éclosion de la tuberculose, c'est moins le bacille de Koch que la déviation des actes nutritifs et la baisse des résistances humorales, à la suite des erreurs de conduite vitale.

Dans les maladies à inoculations parasitaires elles-mêmes, le rôle du terrain c'est-à-dire de la pureté humorale ou autrement dit le rôle de l'immunité naturelle est décisif. C'est ainsi que bien souvent des sujets infectés d'hématozoaires ne présentent pas de manifestations cliniques de paludisme et que ceux qui font des accidents paludéens sont invariablement des individus qui ont subi de sérieuses atteintes de l'état général, à la suite de fatigues ou d'intoxications variées (alcoolisme, traumatisme, médicaments, vaccins), ainsi que l'a constaté et établi Garin (3), de Lyon, au cours de la guerre, sur le front de Macédoine.

---

(1) Bouchard. — *Introduction aux éléments de thérapeutique de Nothnagel et Rossbach*, p. XXIV.
(2) Broussais. — Prop. CDIXIV.
(3) Garin. — *Sur la genèse du Paludisme*. Presse médicale, 4 juin 1917.

Il semblerait même que les affections parasitaires externes n'échappent pas à cette règle. Des empiriques naturistes prétendent guérir la gale parasitaire, rien que par la correction et la purification du régime alimentaire, parce que, disent-ils, les parasites ne vivent dans le derme qu'à la faveur de déchets organiques anormaux éliminés par la peau. Des expériences faites sur les animaux sembleraient leur donner raison. C'est ainsi qu'on peut lire dans la leçon d'ouverture du Pr Jeanselme (1) : « Les expériences de Delafond et de Bourguignon sur la gale ovine sont des plus suggestives. Cette affection parasitaire s'accroît avec rapidité sur des agneaux mal nourris. Une alimentation substantielle amène une rétrocession immédiate qui est suivie d'une nouvelle extension si ces animaux sont soumis à une nouvelle période de jeûne. De ces données fournies par la médecine vétérinaire, il ressort donc qu'il suffit de modifier la résistance de l'organisme pour accroître ou contrarier le développement d'une dermatose parasitaire ».

Même dans les cas d'affections localisées, d'ordre chirurgical, de traumatismes, contusions, de plaies, sections, écrasements, la lésion, après sa constitution reste encore plus une affection générale que locale, car l'évolution de la réparation sera différente d'un individu à un autre. Chez l'individu sain, dont l'état humoral est satisfaisant, le travail de réparation se fera vite et sans incidents ; chez les intoxiqués, au contraire, le traumatisme mettra en branle les déchets accumulés pour lesquels la plaie se transformera en émonctoire artificiel. Elle n'en finira pas alors de suppurer, c'est-à-dire de servir de milieu de culture à des éléments microbiens qui pulluleront à la faveur de la déchéance locale des tissus et de l'infériorité générale des humeurs, et cela, parfois, malgré les plus minutieuses précautions d'asepsie.

Les affections chroniques diathésiques (rhumatisme, diabète, albuminurie, etc.) sont, elles aussi, commandées dans leur production et leur évolution par des altérations humorales primitives et des fautes d'ordre général. A force de viciations répétées dans la circulation énergétique et de troubles aigus dans le jeu des viscères, des altérations structurales, causes continues de vices humoraux permanents, se produisent. Leur pérennité entraîne un état de déchéance tissulaire chronique et de souffrances locales persistantes qui constituent l'état diathésique.

Cette conception de l'unité morbide primitive, qui pourrait paraître singulière aux esprits modernes que la clinique parcellaire a mal préparés aux considérations de pathologie générale, est loin d'être une vue nouvelle. Elle a été proclamée de tout temps par les auteurs naturistes les plus marquants.

Elle faisait déjà partie de la doctrine d'Hippocrate (2) : « La nature de toutes les maladies est la même. Elles diffèrent à raison de leur siège seulement. Leur essence est une, la cause qui les produit est également une... Ce qui est important, ce n'est pas tant de dénombrer et de séparer chacune des maladies, pour peu qu'on juge qu'elle diffère un peu des autres, mais de se représenter que les maladies restent essentiellement les mêmes ; même si elles portent un nom différent. »

---

(1) Jeanselme. — *Presse médicale*, 23 décembre 1918.
(2) Hippocrate (641 et 109. I).

De nos jours aussi, la plupart des auteurs naturistes, médecins ou empiriques ont également reconnu et proclamé l'unité morbide (Allinson, Neuens, Priessnitz, Kühne, Just, etc.).

Du fait que les affections chroniques procèdent d'une même défaillance générale primitive que les affections aiguës, on peut déduire dès maintenant que la thérapeutique naturiste n'emploiera pas deux méthodes différentes pour traiter les affections aiguës et les chroniques, et que les moyens préconisés s'appliqueront avec une égale logique aux unes comme aux autres. Les grandes lignes de conduite thérapeutique resteront donc identiques et seuls les détails se modifieront, en se pliant aux exigences des particularités individuelles (âge, sexe, tempérament, idiosyncrasies), de la violence symptomatique plus ou moins grande, et de la localisation variable du masque morbide terminal. C'est dire que certaines mesures prescrites pour aider l'œuvre de défense naturelle au cours des états morbides aigus, et susceptibles d'être suspendues aussitôt l'orage passé, devront par contre être maintenues, dès qu'on aura à masquer des déficits ineffaçables. C'est ainsi que certaines restrictions de régime alimentaire, qui ne sont de mise dans les états aigus que pendant la période fébrile, devront par contre être maintenues d'une façon habituelle dans les affections chroniques.

En effet, quand il existe une altération organique indélébile qui entretient des incapacités métaboliques persistantes, un état humoral défectueux et une réceptivité morbide discontinue, il est évident qu'une hygiène générale et un régime alimentaire appropriés devront être suivis sans grand espoir de relâchement ; car le retour à l'état normal, ou autrement dit la guérison, que ces moyens thérapeutiques ont suscitée, est fonction de leur continuité d'application. Si l'on venait à les suspendre, la tare humorale avec ses conséquences de réapparition morbide s'accomplirait de nouveau. *Une tare chronique nécessite donc une compensation thérapeutique chronique.*

La maladie est fonction du terrain. — Insistons encore sur ce fait qui doit dominer toute la clinique et la thérapeutique dans les affections aiguës ou chroniques : l'état du terrain prime tout, parce qu'il tient sous sa stricte dépendance leur apparition, leur marche et leur évolution finale. En effet, la maladie, rappelons-le une fois de plus, est la conséquence des troubles humoraux créés par une circulation énergétique mal dirigée, bien plus que de causes complémentaires adjuvantes (affections antérieures, contagions, etc.). Comme l'a fort bien vu Pidoux (1) : « Plus l'organisme s'abaisse, plus la maladie monte ; plus il dégénère, plus elle s'engendre. Elle vit de lui ; elle est formée de ses altérations et de ses déchets. »

Tout état morbide, en effet, est préparé de longue main par une période prémonitoire plus ou moins troublée, plus ou moins manifeste. Il est annoncé par une foule de petits signes dont l'assemblage constitue de grands syndromes d'imminence morbide que nous décrirons plus loin. Et c'est quand l'intoxication générale déborde, quand les déficits s'accusent au maximum et quand le terrain est franchement défaillant, que le trop-plein toxique se fixe

(1) Pidoux. — *Essais sur la phtisie*, p. 577.

en un point de l'économie, le plus souvent un émonctoire. Alors seulement la maladie se caractérise sous une forme diathésique ou infectieuse et peut être cataloguée.

L'étape digestive prémonitoire et obligatoire. — La filiation pathologique constatée le plus souvent en clinique est la suivante. Pour les états aigus, on retrouve toujours une longue phase de malaises digestifs (anorexie, dyspepsie, flatulence, constipation, céphalée, etc.) qui s'est développée sourdement au cours des semaines précédentes et qui a empiré dans les derniers jours, pendant la période dite d'invasion morbide. Aussi, cette période d'invasion mérite-t-elle d'être classée plutôt comme la terminaison de l'état morbide initial que comme le début autonome du masque morbide secondaire.

Dans les maladies chroniques, la filiation digestive est encore plus évidente. Les syndromes vagues d'ordre nutritif, décrits ci-dessus, ont reçu une confirmation flagrante dans l'apparition répétée d'accidents aigus sur les voies digestives. C'est une règle de découvrir dans les antécédents des tuberculeux, par exemple, des atteintes de gastrite, d'entérite, de congestion du foie, d'ictère, ou de fièvre typhoïde ou d'appendicite. C'est seulement quand ces avertissements renouvelés autant qu'incompris se sont déclarés, qu'apparaissent la maladie chronique diathésique (albuminurie, diabète, goutte, rhumatisme, etc.) ou l'infection chronique qui parachèveront la ruine de l'organisme (tuberculose, cancer, réveil de syphilis, etc.).

Que la détermination morbide primitive s'oriente surtout sur les voies digestives, cela n'a rien qui doive nous surprendre, après ce que nous avons retenu des données de hiérarchisation dans la circulation normale ou fautive de l'énergie solaire à travers l'être humain. Les fonctions nutritives opérées à la fois par l'apport digestif et grâce à la motricité sont, nous le rappelons, les conditions capitales de la vie physiologique ou antiphysiologique, selon qu'elles s'opèrent suivant la norme ou contrairement à elle. Les fautes alimentaires et la sédentarité sont donc, le plus souvent, à la base de ces syndromes prémonitoires et expliquent cette localisation digestive primitive.

Cette genèse digestive de la plupart des maladies fut, en général, fort méconnue par les auteurs anciens et modernes. Rares furent ceux qui, comme Hippocrate et Sydenham, eurent la claire vision de ces données de pathologie générale. Les Anciens, en effet, avaient multiplié à l'excès la nomenclature des états fébriles et il est difficile d'imaginer une confusion et une obscurité plus prononcées que celles observées dans leurs nosographies. Comme le fait observer Broussais : « Toutes les fièvres *essentielles* des auteurs se rapportent à la gastro-entérite simple ou compliquée. Ils l'ont tous méconnue lorqu'elle est sans douleur locale et même lorsqu'il se trouve des douleurs, les regardant toujours comme un accident. » (Prop. CXXXIX)

Broussais lui-même, bien qu'il eût démontré la présence du trouble digestif à l'origine des maladies, ne poussa pas ses investigations plus avant, se contenta de l'étiologie vague de l'irritation et ne précisa aucune des causes alimentaires qui provoquent les désordres digestifs.

Beau (1), par contre, avait bien mieux compris et formulé cette filiation

(1) Beau. — *Traité de la dyspepsie*, p. 105 et 122.

des états pathologiques : « Les phlegmasies et les plus franches, *exquisitæ*, comme les appelaient les anciens, celles qui affectent particulièrement les jeunes gens vigoureux des deux sexes, telles que les pneumonies, les pleurésies aiguës, le rhumatisme articulaire fébrile, etc. n'arrivent guère que précédées par un état dyspeptique qui les a pour ainsi dire préparées. On est convaincu de l'existence de ces préliminaires pathogéniques quand on soumet les malades à des interrogations précises... Dans la genèse d'une maladie dite organique, il y a donc deux facteurs qui se combinent après s'être succédé : il y a le facteur dyspeptique et le facteur diathésique. On sera peu disposé à accepter cette double source des maladies organiques, car, soit par tradition, soit par paresse d'esprit, on se trouve plus facilement entraîné vers les unités pathologiques. »

Un auteur contemporain, P. Londe, s'est également rendu compte de ces modes habituels de filiation morbide et ses « Essais de Médecine Préventive » contiennent d'excellents chapitres consacrés à l'étude de « l'origine digestive des maladies respiratoires, des affections rénales, cardio-vasculaires, nerveuses, etc. »

Les masques morbides secondaires sont criards. — Si les auteurs qui perçurent clairement la notion d'une maladie générale, humorale, précédant et déterminant les affections locales, furent si peu nombreux, la raison en est dans ce fait que *les masques qu'emprunte la tare humorale primitive*, au moment où elle éclate, *sont criards*.

Leur apparition, bien que secondaire, est si éclatante qu'elle captive seule l'attention, détourne les recherches pathogéniques, fausse les observations cliniques et par suite entache d'erreur les prescriptions thérapeutiques. Quant aux manifestations pathologiques générales qui furent les préliminaires du masque morbide, ou bien on les néglige parce que trop estompées, — pour bien des malades, il n'y a que les maladies qui font s'aliter qui comptent — ou bien si elles sont très évidentes, on les relie à l'état morbide secondaire qui est ainsi rendu responsable de troubles organiques et fonctionnels, dont il est au contraire la conséquence.

Cet accaparement de l'attention, que détermine la maladie-masque au détriment de l'affection primitive et génératrice, est encore bien plus prononcé depuis l'ère microbienne. Tous les cliniciens et expérimentateurs sont hypnotisés par le microbe ou ses produits de sécrétion. Chaque fois qu'on observe une altération fonctionnelle ou anatomique grave d'un viscère important (foie, rein, etc.), on la rattache à la cause morbide apparente qui a fait succomber le malade (fièvre typhoïde, pneumonie, tuberculose, etc.). Pour la tuberculose, par exemple, chez tout sujet qui présente à l'autopsie des lésions pulmonaires et en même temps hépatiques, rénales ou gastro-intestinales, on incrimine invariablement le bacille de Koch, comme auteur de tous ces dégâts et on semble ignorer que ces dégénérescences étaient fortement amorcées bien avant la fixation bacillaire, qu'elles sont dues à l'alimentation vicieuse suivie de longue date, et que précisément ce sont elles qui furent responsables de la défaillance organique, cause première de l'infection tuberculeuse.

Après avoir constaté cliniquement ou anatomiquement les caractères et l'étendue des dommages viscéraux, s'inquiète-t-on de savoir comment le malade fut alimenté ou médicamenté jusqu'alors, en d'autres termes cherche-t-on à découvrir ses causes de déchéance vitale ? Certes non, on ne pense qu'à discuter sur les modes de pénétration et de propagation du germe infectieux, sans se soucier de ce qui a pu les permettre. On se lance à la piste du microbe, on le suit dans ses voies d'apport et de dissémination, on l'inocule et on le cultive pour s'imaginer davantage qu'il est bien seul en cause et, ce qui est plus fâcheux pour la santé publique, on déduit de ces études unilatérales des mesures de prophylaxie exclusive et de traitement antimicrobien direct, dont l'impuissance se révèle avec une croissante évidence.

Peut-être qu'un jour, la vanité du combat antimicrobien éclatera à un tel point qu'elle contribuera à ramener la thérapeutique des infections dans la voie plus rationnelle de culture des immunités naturelles et de régénération du terrain organique. Ce jour-là, on se sera attaqué avec efficacité à la maladie initiale, au lieu de combattre futilement son masque.

Les deux catégories de masques morbides. — Nous avons laissé entrevoir jusqu'ici que l'état initial de déchéance globale se manifestait avec éclat selon deux aspects : le masque dyscrasique ou le masque infectieux et que chacun de ces masques pouvait se présenter selon un mode aigu ou chronique.

Le masque dyscrasique comprend tous les états de déviation nutritive et de dégénérescence des tissus. Il englobe les troubles passagers ou continus de la grande diathèse arthritique, qu'il s'agisse d'attaques aiguës de congestion, de rhumatisme, de goutte, etc., ou de tares chroniques générales ou locales (hépatites, néphrites, diabète, scléroses, insuffisances glandulaires, maladies nerveuses, toxiques, etc.). L'action directe des énergies antiphysiologiques et la déviation des métabolismes humoraux qu'elle engendre, amènent à la longue des modifications structurales des tissus de l'économie et, par suite, des ralentissements et des imperfections de la nutrition. Sur ces bases pathologiques, chaque individu élabore son masque morbide secondaire, selon ses prédispositions ancestrales ou acquises. La fixation se fait élective sur tel ou tel viscère, d'après leur degré de moindre résistance. Ainsi, de plusieurs alcooliques soumis au même genre d'intoxication, eau-de-vie par exemple, prise à des doses sensiblement équivalentes, l'un finira hydropique avec une cirrhose du foie, un autre deviendra fou après une ou plusieurs crises de délirium tremens, un troisième mourra de tuberculose pulmonaire. Il n'est pas rare de constater dans ces cas que le premier avait des parents tarés du côté du foie, que le second était issu de névropathes et le troisième d'asthmatiques. Chacun a donc fixé son masque morbide sur le point le plus défaillant de son organisme.

De même, lorsqu'il s'agit *d'insuffisances glandulaires localisées*, ces défaillances sont loin de constituer des entités morbides, justiciables de traitements spécifiques, opothérapiques. Elles ne sont survenues qu'à la faveur d'une viciation nutritive globale, qui s'est accentuée sur une glande particulière, par suite d'une prédisposition acquise par hérédité ou par l'être lui-

même. Aussi, tous les désordres généraux observés parallèlement à l'altération d'une glande *spéciale* (foie, rein, rate, etc.) ne relèvent-ils pas uniquement du simple déficit de cette seule glande, mais sont constitués dans une large mesure, par les vices humoraux primordiaux. Certes, l'altération secondaire d'une glande, surtout si elle joue un rôle considérable dans la régulation des mécanismes vitaux (corps thyroïde, capsules surrénales, pancréas, reins, etc.), peut aggraver le syndrome morbide général, mais n'empêche, qu'à moins de suppression totale — il ne s'agit plus alors d'insuffisance — il est illogique de rattacher les troubles causés par la maladie primitive et générale à la lésion consécutive d'un organe quelconque. Par exemple, quand on attribue à une insuffisance thyroïdienne toutes les manifestations de l'arthritisme, on opère une détermination à rebours, on fait de l'effet la cause et on rejette sur l'un des symptômes du mal une responsabilité déviée et injustifiée.

Le masque infectieux englobe toutes les maladies microbiennes, banales ou épidémiques. Une infection exige deux conditions pour se réaliser, un microbe et un organisme en état de réceptivité. Et de ces deux facteurs, le plus important est indiscutablement le fléchissement des résistances vitales. Sans le consentement organique, une infection est irréalisable. Les microbes, en effet, ne s'attaquent qu'aux individus en mauvais état général, de même que la mousse et la pourriture ne s'en prennent qu'aux arbres rabougris ou déjà à demi-morts.

Le microbe ne vit que de la détérioration du terrain. — Il n'est pas d'infection qui ne soit précédée d'une phase d'imminence morbide, d'une atteinte générale des réactions de défense naturelle, résultant de fautes du métabolisme énergétique. Et même pour les maladies les plus contagieuses (syphilis, choléra, peste, etc.), il est notoire que dans une série d'individus soumis aux mêmes conditions courantes de contagion, il s'en trouvera qui resteront indemnes de toute germination, grâce à l'intégrité de leur terrain organique. Et parmi ceux qui seront touchés, ce seront encore les plus robustes qui le seront avec plus de discrétion et qui guériront facilement.

Ce qui prouve encore la prépondérance du terrain dans la genèse des maladies microbiennes, c'est l'absence de spécificité d'un bon nombre de germes. Par exemple, le même streptocoque peut, en passant d'un individu à d'autres, engendrer successivement un érysipèle, une angine, un phlegmon, une septicémie, une scarlatine ; un staphylocoque donnera ici un furoncle et là une ostéomyélite ; le bacille pesteux manifestera sa présence ici par une pneumonie, là par des bubons ; un pneumocoque peut engendrer un vésicule d'herpès, une pneumonie ou une méningite. *Selon l'état de l'organisme, le masque morbide infectieux change du tout au tout* et le même bacille de Koch est en cause dans une granulie qui évolue en un mois et une tuberculose pulmonaire qui dure trente ans. Enfin, la même maladie-masque peut être provoquée par les germes les plus différents : une infection chirurgicale ou puerpérale, une bronchite, une angine, une grippe, une broncho-pneumonie, etc., sont autant de maladies infectieuses qui peuvent

se déterminer avec le concours des germes les plus différents : cocci ou bacilles.

Tous les microbes sont essentiellement des saprophytes. — Les microbes ne doivent leur agressivité et leur virulence qu'aux conditions favorables de développement rencontrées dans nos tares humorales. Tant que nos conditions de vie restent physiologiques, l'alcalinité protectrice de nos humeurs et l'intégrité de nos défenses forment des barrières infranchissables à l'infection. La plupart des germes vivent à la surface de nos revêtements cutanés et muqueux ou à notre proximité dans nos milieux naturels (sol, air, eau). *Nous sommes tous en état de microbisme latent et nous sommes tous des porteurs de germes.* Nous possédons dans notre tube digestif des formes microbiennes toutes prêtes à devenir virulentes, c'est-à-dire à se muer en bacilles typhiques ou au besoin même en vibrions cholériques (1). Le bacille de la diphtérie, les microbes de la pneumonie, de l'érysipèle sommeillent atténués dans nos cavités buccales. Chaque jour nous absorbons des quantités prodigieuses de microbes souvent fort virulents. A-t-on songé au nombre considérable de bacilles tuberculeux que chacun risque d'ingérer quotidiennement et qui nous viennent soit des contacts d'individus bacillaires, soit des objets utilisés par la collectivité (tramways, restaurants, théâtres, etc.), soit des aliments (lait, viande, beurre, fromages). Un très grand nombre de vaches sont tuberculeuses ; le beurre et les fromages sont préparés à l'aide de laits mélangés et non bouillis (ce qu'on se garde bien de constater, en même temps qu'on proclame la nécessité de faire bouillir le lait), et pourtant tout le monde ne devient pas tuberculeux. De même, une écorchure peut se souiller de terre et recueillir par conséquent des bacilles du tétanos ou des vibrions septiques sans que ces graves infections se déclarent. S'il n'en était pas ainsi, les professions de jardinier et d'agriculteur seraient parmi les plus dangereuses.

Nous avons vu des individus ne vivant que d'eau bouillie et d'aliments cuits ou stérilisés, prendre la fièvre typhoïde dans des pays où il n'en existait aucun cas récent. C'était simplement leur façon antinaturelle de se nourrir qui, en provoquant leur défaillance humorale et l'exaltation de virulence de leurs saprophytes intestinaux avait fait se déterminer l'infection typhique. *Le silence et l'inactivité de tous les germes ne sont donc faits que de l'intégrité physiologique de nos organes.*

Les épidémies. — Quand des *épidémies* frappent une collectivité, l'action microbienne ou saisonnière n'est que complémentaire dans leurs

---

(1) On a pu isoler de l'estomac 70 espèces de microbes différents. Gilbert et Dominici ont trouvé 50.000 germes par millimètre cube dans l'estomac, 100.000 dans l'intestin grêle, 25 à 30 000 dans le gros intestin. Ces germes sont bien plus nombreux quand le tube digestif est rempli d'aliments antiphysiologiques dans lesquels ils trouvent un milieu de culture favorable ; ainsi les mêmes auteurs ont vu le chiffre des microbes contenus dans les matières fécales d'un sujet carnivore tomber de 67.000 par millimètre cube à 2.250 après cinq jours de régime lacté. Quand l'alimentation se fait selon le mode végétarien, ces microbes sont de précieux collaborateurs des actes digestifs, mais par contre en présence d'aliments antiphysiologiques et surtout de viande, ils engendrent des ptomaïnes, des acides, des corps aromatiques, sources de grave auto-intoxication, de paralysie des réactions protectrices, et par suite, de transformation des germes saprophytes en pathogènes.

motifs d'apparition. Ce qui est efficient, c'est la préparation à la réceptivité infectieuse établie de longue date par des erreurs d'alimentation et d'hygiène, commises par l'ensemble de la collectivité (1).

S'il s'agit d'un milieu familial, voici comment l'état de prédisposition infectieuse s'effectue. A la suite de jours de fête, par exemple, pendant lesquels les menus furent plus copieux et plus toxiques ou bien parce que le régime habituel fut conçu en dépit de toute logique, ces fautes mirent les membres de la famille dans un état d'infériorité presque identique, et comme elles se produisirent sur un terrain de même origine, elles y occasionnèrent des dégâts similaires. Les soi-disant épidémies d'appendicite, de grippe, etc., qui frappent simultanément des individus d'une même famille n'ont pas d'autre cause.

De même, quand les habitants d'une région sont soumis, par suite de circonstances volontaires ou involontaires, d'habitudes mauvaises ou d'influences climatériques ou saisonnières, à des modifications fâcheuses dans leur genre de vie et surtout d'alimentation (2), ils se trouvent dans un état d'intoxication, puis de réceptivité collective qui engendré des crises de nettoyage collectives, c'est-à-dire des maladies généralisées. C'est ainsi également que se constituent les épidémies qui se déclarent dans des agglomérations (lycées, casernes, ateliers, navires de guerre). Elles ne sont pas des infections au sens classique du mot, mais simplement des manifestations morbides, revêtant le masque infectieux, se produisant chez des sujets soumis aux mêmes motifs de fléchissement des résistances organiques. Le plus ordinairement, c'est à la suite de grosses fautes d'alimentation (excès de viande, de poisson, de légumes secs, alcool, privation d'aliments crus, aliments de conserve, aliments acides, aliments concentrés) et aussi par intoxication dans des locaux mal aérés ou contenant des émanations toxiques, que ces défaillances se déterminent.

A côté de cela, il n'est pas douteux que secondairement, une exaltation de virulence se produise par passages successifs de malade à malade qui permet aux germes de se développer sur des sujets moyennement tarés et moins défaillants dans leurs défenses spontanées, mais toujours il restera un certain nombre d'individus sains, aux immunités naturelles intactes, qui échapperont au fléau.

« On peut noter d'ailleurs que lorsqu'on fait la statistique de la mortalité d'une période comprenant une grande épidémie comme une épidémie de choléra, par exemple, et qu'on la compare à celle d'une période égale des années suivantes ou précédentes, il n'y a pas de différence considérable. L'épidémie n'a donc touché que les sujets prédisposés. » (Féré) (3)

---

(1) Autrefois, « on désignait sous les noms de *constitutions épidémiques*, de *constitutions médicales, stationnaires, accidentelles*, etc., ces grands mouvements de la santé publique qui ont pour caractère de se comporter à la manière d'une maladie individuelle. » (Trousseau et Pidoux. *Traité de thérapeutique*, p. 591). Hippocrate, Sydenham et Stoll, entre autres, ont longuement décrit ces nombreuses catégories morbides.

(2) Voir le chapitre « Les rythmes dans la nature ».

(3) Féré. — *Sensation et Mouvement*, p. 133.

C'est ainsi que se réalise un mode de sélection naturelle qui supprime de la race ses éléments dégénérés, dont la persistance entraverait sa progression.

Cette possibilité de transformation de saprophytes anodins en germes très agressifs, sous l'influence de déchéances vitales de l'être humain, explique la naissance ou le réveil des grandes comme des petites épidémies. Quand une série de cas de rougeole ou de fièvre typhoïde éclate dans un groupement, il arrive bien souvent qu'on cherche partout la source infectieuse virulente, sans la découvrir. Pour expliquer alors une contagion inexistante, on se rabat sur la théorie des porteurs de germes et on néglige l'étude de la partie la plus importante du problème : les motifs collectifs de vie antiphysiologique, surtout alimentaires, qui ont provoqué la réceptivité morbide collective, c'est-à-dire l'état morbide initial dont l'infection n'est que le masque.

Les infections chroniques. — Ce travers qui paralyse la médecine actuelle et qui nuit à la santé et au bonheur des individus se retrouve aussi choquant dans la conception classique des infections chroniques : tuberculose, cancer, lèpre, etc. Là encore, le microbe a trop beau jeu et l'organisme pèse trop peu dans le mécanisme de détermination morbide invoqué. Au lieu de poursuivre une guerre inefficace contre des saprophytes anodins (1), au lieu de proposer des moyens de destruction par des substances médicamenteuses antiseptiques qui ont la prétention de tuer un germe résistant, situé dans le voisinage d'une cellule organique fragile, sans détruire du même coup cette cellule, quand aura-t-on la clairvoyance de faire de la prophylaxie rationnelle, donc utile, en détournant des individus tous les motifs de vie antiphysiologique, en s'attaquant à la maladie initiale : la décrépitude organique, et non plus à son masque : l'infection ?

« Si la tuberculose est une maladie parasitaire, disait Pidoux (2) avec tant de pénétration, son parasite n'est qu'un effet et ne peut pas, pour nous médecins, jouer le rôle de cause... La nature et le traitement de ces maladies spéciales dépendent encore plus de l'état morbide de l'organisme que de la présence du parasite. »

Cette idée que nous avons déjà longuement développée dans notre ouvrage : *La Tuberculose par Arthritisme*, se trouve être une confirmation

---

(1) L'isolement impitoyable que certains hygiénistes rêvent d'imposer aux tuberculeux ne saurait constituer un remède héroïque à la propagation de cette maladie. Certes il est inutile de laisser des bacillaires rejeter n'importe où les millions de microbes qu'ils expectorent, mais il ne faut pas s'exagérer les dangers de contagion de cette maladie. Et puis si l'on devait isoler tous les humains porteurs de bacilles de Koch, peut-être faudrait-il parquer la majeure partie de l'humanité, car rares sont les individus indemnes de ce saprophyte qui n'attend, comme les autres microbes, qu'une défaillance humorale pour pulluler. Les chiffres indiqués par les auteurs qui firent le relevé des cas de tuberculose *macroscopique* parmi une série quelconque de cadavres autopsiés sont particulièrement instructifs. Brouardel, à la Morgue, trouva 60 p. 100 des sujets atteints de tuberculose ; Lubarsch donne la moyenne de 84 p. 100, Schmorl 91 p. 100, Burckardt 91 p. 100 chez les adultes et 45 p. 100 chez les enfants. Nœgeli de Zurich affirme avoir retrouvé des lésions de tuberculose pulmonaire sur tous les cadavres d'hommes âgés de plus de 30 ans. D'après Calmette, V. Grisez et R. Letulle, 92 p. 100 des sujets de 20 ans sont porteurs de bacilles de Koch.

(2) Pidoux. — *Etudes sur la Phtisie*. Préface et pages 156,183,577.

d'autres aphorismes de Pidoux (1) qu'il n'est pas inutile de rappeler : « La Phtisie n'est pas une maladie qui commence, c'est une maladie qui finit. La Phtisie se forme en nous bien plus qu'elle n'y entre toute faite. Chercher à la Phtisie un remède dans le sens pharmacologique du mot est une puérilité... qu'on n'oublie jamais que la médecine de cette maladie, aujourd'hui et dans l'avenir, c'est la médecine de l'espèce, la médecine préventive. »

La pathogénie naturiste. — En somme, la maladie primitive quel que soit le masque secondaire qu'elle emprunte, n'est que la réaction des énergies constitutives de l'individu et de sa force vitale conservatrice et médicatrice, tendant à se maintenir contre l'effort d'apports ou d'utilisations énergétiques, qui se font en contradiction avec les lois de la vie humaine.

Ce rattachement de toutes les morbidités à des fautes de circulation de l'énergie dans l'organisme, forme le point de départ et reste le pivot de la médecine naturiste. L'unification morbide ainsi réalisée confère à cette doctrine une valeur et une portée incalculables.

Pour les classiques, chaque affection est une entité morbide ; elle vit sur elle-même, possède ses causes particulières, d'ordinaire fort imprécises, variables selon les auteurs ; rien de surprenant alors de constater que son traitement comprenne une infinité de moyens présentés sur le même plan et la plupart du temps contradictoires. Il ne peut en être autrement, car, « ne considérer la pathologie que par compartiments à cloisons étanches, c'est se condamner à ne rien comprendre à l'évolution des maladies, à méconnaître *la continuité de l'histoire morbide* de chaque individu. » (P. Londe) (2)

« Ce serait une grande illusion du médecin, a dit aussi Cl. Bernard, que de croire qu'il connaît les maladies pour leur avoir donné un nom, pour les avoir classées et décrites. » (3)

La médecine naturiste, au contraire, cesse d'envisager les masques morbides en eux-mêmes, et au lieu d'éparpiller ses efforts à la poursuite de vains fantômes, elle soulève les masques, découvre derrière eux la tare humorale initiale qui s'en affublait, retrouve les fautes alimentaires hygiéniques et budgétaires d'ordre général qui engendraient ces déchéances humorales et entre ainsi en possession des clefs de la prophylaxie et des traitements rationnels de tous les états morbides.

La règle de conduite pratique qui découle de ces considérations est la suivante. En présence d'une affection locale, la première pensée qui doit surgir à l'esprit du médecin, c'est, non pas l'énoncé d'une formule pharmaceutique, mais le désir d'interroger minutieusement le sujet sur ses habitudes de régime et de vie générale, de rechercher les erreurs de qualité, de quantité et d'adaptation qu'il a pu commettre dans le choix de ses aliments ou de ses conditions d'hygiène, de contrôler l'équilibre budgétaire de son organisme par la vérification de ses menus et de l'emploi de son temps, sur une feuille d'observations portant sur 8 jours, et d'arriver ainsi à découvrir la vraie racine de son mal, qu'il pourra ensuite extirper sûrement.

(1) Pidoux. — *Etudes sur la Phtisie.* Préface et pages 156,183,577.
(2) P. Londe. — *La médecine préventive du premier âge*, p. 17.
(3) Cl. Bernard. — *Introduction à la médecine expérimentale*, p. 230.

CHAPITRE X

LES MALADIES SONT DES CRISES DE NETTOYAGE

Définition de la maladie. — Les divers processus morbides. — Les auteurs de la tradition naturiste ont tous proclamé la nature éliminatrice des maladies. — Les étapes de l'évolution morbide : préparation, invasion, début, état et terminaison. — Les crises ou phases critiques des maladies selon les Anciens. — Les émonctoires normaux ; principaux ; secondaires. — Les émonctoires pathologiques. — Les émonctoires artificiels. — Les vicariances émonctoriales. — Exemples probants de la nature éliminatrice des maladies. — Terminaison des crises morbides de nettoyage. — La vraie signification des maladies individuelles et sociales.

Définition de la maladie. — Au point de vue pathogénique, c'est-à-dire originel, la maladie est toujours la conclusion de fautes commises dans la circulation des énergies vitales à travers l'organisme (1). Elle apparaît comme la sanction des infractions aux lois naturelles.

Au point de vue clinique, c'est-à-dire essentiel, la maladie n'est en réalité que la traduction d'un travail intérieur de neutralisation et de déblayage toxiques, qu'accomplit l'organisme dans un but de conservation et de rénovation.

En d'autres termes, la maladie est une échéance et non pas un accident. De plus, elle exprime un effort de purification, de répit et de préservation et non pas un travail de destruction de la santé.

Le jour où les médecins auront enfin retrouvé et compris ces notions fondamentales sur la nature et le rôle des maladies, déjà exprimées par tant d'anciens auteurs, trop dédaignés aujourd'hui, ils cesseront de concevoir la thérapeutique comme une œuvre de répression symptomatique et de bataille contre l'organisme qui se défend. Ce jour-là, bien des souffrances humaines seront épargnées.

Les divers processus morbides. — Le nom et la nature de la maladie peuvent varier, n'empêche que son mode de détermination et le but de nettoyage qu'elle poursuit restent identiques. Si la maladie est *aiguë*, elle révèle un travail d'élimination brusque avec possibilité de réparation des dommages que l'intoxication avait provoqués. Si elle est *chronique*, elle témoigne d'un effort permanent de neutralisation et d'exonération opposé à une cause continue et difficilement réparable d'altération organique et humorale. Si la maladie est *dyscrasique* (congestion, rhumatisme, etc.), elle exprime le trouble des tissus dû à l'excès, puis à la mise en circulation et en décharge des produits toxiques accumulés. Si elle est *infectieuse*, elle indique qu'à la faveur des désordres produits par l'encombrement et le travail d'élimination des déchets, une pullulation microbienne s'est surajoutée qui vient accélérer et compliquer aussi la crise de nettoyage.

(1) Cette première partie de notre définition est déduite des considérations établies dans les deux précédents chapitres.

D'ordinaire, l'excrétion irritante qui s'opère par un émonctoire, met les tissus de cet émonctoire en état de moindre résistance, et les rend aptes à la culture des germes. Pour concevoir comme primitives, les infections qui en résultent (pneumonie, grippe, par exemple), il faut n'avoir aucune idée du mécanisme de détérioration toxique qui précède ces affections et qui les fait se déterminer au niveau de l'émonctoire respiratoire.

Les auteurs de la tradition naturiste ont tous proclamé la nature éliminatrice des maladies. — Cette façon de comprendre les maladies trouve sa première expression dans les écrits hippocratiques. « Toutes les maladies se guérissent au moyen de quelque évacuation, affirmait déjà Hippocrate (1), ou par la bouche, ou par l'anus, ou par la vessie, ou par quelque émonctoire. L'organe de la sueur en est un, qui est commun pour tous les maux ». « Quand il se fait des écoulements, comme celui du sang par le nez, du pus par les oreilles, des crachats par les poumons et quand, certaines fois, la maladie ne se transforme pas ainsi, mais se jette sur les dents, sur les yeux, sur le nez ou si elle détermine des sueurs, des exanthèmes, de petits abcès sur la peau ou si on voit des chutes de cheveux, des dartres, des gales : ce sont autant d'effets du transport de la matière morbifique qui se jette en abondance sur quelque endroit particulier... On observera que, lorsque le mal doit finir favorablement, il y a toujours de la coction dans les excrétions, ou des dépôts favorables et critiques. La coction annonce l'approche de la crise et le retour de la santé. »

Les auteurs qui se sont inspirés de la doctrine hippocratique ont repris et perfectionné cette description de la nature des maladies. La définition la plus parfaite est certainement celle que Sydenham a placée en tête du premier chapitre de sa « Médecine pratique » : « Quelque contraires que soient au corps humain les causes des maladies, il me semble néanmoins qu'à raisonner juste, la maladie n'est autre chose qu'un effort de la nature qui, pour conserver le malade, travaille de toutes ses forces à évacuer la matière morbifique ».

Cheyne (2), le médecin naturiste anglais du XVIIIe siècle, s'était fait également une conception très exacte de la nature des maladies. Dans sa *Méthode naturelle de guérir*, il explique que la Nature pour guérir les organismes agit par l'intermédiaire des symptômes « pour broyer, préparer et cuire la matière morbifique, dont la cause principale est presque toujours un mauvais régime et l'usage d'aliments impropres. Ensuite, quand toutes les élaborations et les fermentations de la maladie ont donné une suffisante coction à cette matière, la crise, qui succède alors, la chasse de toute la masse des humeurs au moyen de quelque évacuation, telles que les sueurs, les vomissements, les diarrhées, les hémorragies, les flux d'urine, la toux ou les crachats. »

Hoffmann (3) s'exprimait dans des termes analogues : « Beaucoup des maladies salutaires se guérissent par des excrétions, soit de sang, par différents excrétoires, soit d'humeurs excrémenteuses rejetées à l'habitude du

(1) Hippocrate. — 141. I, 532. II, 332. I.
(2) Cheyne. — *Méthode naturelle de guérir*, p. 213, T. I.
(3) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*, T. IV, p. 107. Paris, 1738.

corps, ou par la sueur, ou par une transpiration plus abondante, ou par des déjections plus fréquentes. »

Dans le livre de Planchon (1), de Louvain : le *Naturisme*, la nature éliminatrice des maladies avec ses efforts prémonitoires de préparation, de neutralisation et de coction a été aussi admirablement décrite.

Bayle (2), grand admirateur d'Hippocrate, donna également une excellente définition de l'état morbide, en le considérant comme « une réaction de l'organisme contre toute cause qui l'affecte d'une manière nuisible, réaction qui tend à éliminer et à neutraliser cette cause ou à réparer les dommages qu'elle a produits. »

Le meilleur commentateur d'Hippocrate, Auber(3), expliquait le rôle essentiel des maladies en termes si précis et si justes que nous considérons comme un devoir de les reproduire : « Il faut pour qu'il y ait maladie, qu'une action morbide et une action médicatrice consomment leur travail. Quand l'action morbide n'est pas suivie d'action médicatrice, le danger est immense... l'action morbide est produite par la cause morbifique, l'action médicatrice est produite par la force vitale... L'action médicatrice est un acte vital simple comme la vie et compliqué comme elle, qui relève de la puissance radicale (forces vitales potentielles) et qui a pour objet soit d'expulser un agent morbifique, soit de neutraliser son action, soit de réparer le mal qu'il a pu produire dans les organes ou les fonctions ; ce qui indique qu'il y a des réactions expulsives ou éliminatrices, des réactions neutralisantes ou recorporatives... L'action médicatrice s'opère en vertu des lois vitales ; elle varie en raison de la cause qui l'a produite et des organes chargés du travail de la réaction. De plus, l'âge, le sexe, la manière de vivre, la constitution, la profession, le climat et la saison viennent à leur tour imprimer une foule de modifications à l'action médicatrice, et c'est ce qui explique toutes ces variétés et toutes ces anomalies apparentes qu'on rencontre dans l'exercice de la médecine et qui font souvent le désespoir des meilleurs praticiens... En général, la réaction est égale à l'affection en intensité et en durée. Pourtant, de même qu'il y a des gens qui s'emportent pour rien, de même il y a des organisations qui réagissent pour rien. Si l'action morbide est plus forte que la réaction médicatrice, le malade succombe ; si, au contraire, la réaction médicatrice est plus forte que l'action morbide, la guérison a lieu. »

Un auteur naturiste moderne, Allinson (4), est encore plus explicite : « Une maladie naturelle, si je puis employer ces deux termes qui semblent contradictoires, dit-il, est en réalité un nettoyage ; et l'on devrait s'y soumettre de bonne grâce ; c'est une preuve certaine que nous avons vécu à contresens et c'est une injonction d'être plus soigneux à l'avenir... Toutes les maladies ont une origine commune et toutes proviennent d'une série de mauvaises conditions. »

---

(1) Planchon. — Le Naturisme ou la nature considérée dans les maladies et leur traitement conforme à la pratique d'Hippocrate et de ses sectateurs. Tournay 1778.
(2) Bayle. — *Pathologie médicale.* T.I. p. 120. Paris, 1856.
(3) Auber. — *Traité de la science médicale,* page 523 et suivantes. Paris. 1853.
(4) Allinson. — *Médecine hygiénique,* p. 21.

Parmi les classiques, Bouchard (1) caractérise de façon identique les états morbides diathésiques : « Ces maladies ne sont que des accidents paroxystiques, des révoltes de l'organisme, des orages pendant lesquels la matière mal élaborée ou indûment accumulée va être brûlée ou expulsée. C'est l'effort curateur violent qui va rétablir la santé compromise depuis longtemps par un travail lent, graduel, latent. Ce sont les maladies utiles, les maladies qu'il faut savoir respecter. C'est en particulier l'histoire des maladies fluxionnaires ; c'est le cas des accès de rhumatisme, des accès de goutte, des poussées hémorroïdaires, des flux séreux et sanguins ; c'est souvent aussi le fait des attaques d'asthme et de migraine ; qu'on les réprime, la nature renouvellera ses efforts ou procèdera vers la maladie chronique. »

Les étapes de l'évolution morbide. — Le mécanisme par lequel se réalise l'encombrement, puis l'accès de neutralisation et la crise d'évacuation toxique, c'est-à-dire les étapes successives que présente l'état morbide pour se déclarer, se développer et s'éteindre, méritent d'être examinées, parce que nous comprendrons ainsi comment la nature opère pour conserver l'organisme, en dépit des causes de destruction qui s'exercent sur lui. Cette connaissance des procédés naturels de lutte et de libération est donc indispensable pour établir les bases du traitement, car « tout l'art médical consiste à imiter les procédés curatifs de la nature » (Hippocrate). De plus, selon que la maladie évolue vers la guérison ou vers la mort, nous saurons comment l'organisme a résisté dans le premier cas et pourquoi il a failli dans le second. Nous apprendrons ainsi à écarter les réactions dangereuses et à provoquer celles qui pourront aider la nature dans son œuvre purificatrice.

La période de préparation morbide. — Nous n'avons pas à revenir sur les causes et les modes de préparation de l'état humoral pathologique. Qu'il s'agisse de fautes commises par excès, par insuffisance ou par inadaptation, nous savons que sous l'action répétée des apports alimentaires antiphysiologiques et des métabolismes déviés, une viciation nutritive et des altérations viscérales se déterminent lentement. Les déchets toxiques et acides brûlés et évacués intégralement, tant que l'économie peut suffire à la tâche, cesseront peu à peu d'être neutralisés et chassés ; et ce que l'organisme ne pourra plus détruire ou évacuer sera laissé en circulation ou mis en réserve dans le foie, la graisse ou les tissus. Un encrassement toxique des cellules et une irritation des plasmas en seront la conséquence. A ce moment commencera véritablement l'état morbide.

Période d'invasion morbide. — Peu à peu, l'encombrement toxique s'accroît et finit par arriver à son apogée.

Prenant comme type de description le cas le plus fréquent dans lequel la maladie se déclare par intoxication et par excès nutritifs, voici comment les phases successives de l'état morbide s'enchaînent. D'ordinaire, le malade ne se méfie guère. Confiant dans ses apparences de pleine santé, rassuré par ses belles couleurs et son embonpoint, s'il est de tempérament

(1) Bouchard. — *Introduction à l'étude des nouveaux éléments de pathologie de Rossbach et Nothnagel*, p. XXIV.

pléthorique, fier de ses forces exubérantes, s'il est de constitution maigre et nerveuse, il croit pouvoir impunément supporter tous les écarts et les excès. Il n'attache pas l'importance qu'il devrait à une foule de petits signes avertisseurs des intolérances et des défaillances qui se préparent. Il ne se doute pas que le débordement menace et qu'il va falloir de gré ou de force accorder répit et nettoyage à son organisme. Il ne comprend pas qu'à ce moment, l'économie à bout de forces n'a plus le choix qu'entre la maladie, c'est-à-dire l'insurrection contre la montée toxique croissante, en vue de la neutraliser et de la balayer tout à la fois, ou la mort, si les fautes contre la circulation de l'énergie continuent.

Alors, les signes qui annoncent l'éclosion de la maladie deviennent de plus en plus marqués. Les fonctions d'apport énergétique sont entravées, le manque d'appétit est évident ; il s'accompagne de malaises généraux : courbatures, céphalée, fatigue, qui dénoncent l'intoxication totale. La diminution de l'alimentation qui s'ensuit est donc une défense naturelle, parce que, d'une part, elle évite tous nouveaux apports nocifs, et d'autre part, elle amorce un amaigrissement corrélatif qui correspond à une heureuse dégradation, puis à une mise en circulation et en décharge des matériaux amoncelés. L'organisme pourrait à ce moment, se remettre lentement. Mais, d'ordinaire, le sujet qui éprouve ces deux symptômes bienfaisants : l'anorexie et l'amaigrissement, victime des préjugés qui n'accordent la bonne santé qu'aux individus doués d'un violent appétit et de fortes réserves adipeuses, s'affole de la déperdition de ses matériaux de mauvaise qualité. Il mange par force, choisit les mets les plus « fortifiants », les boissons les plus « remontantes » et s'immobilise pour combattre sa pseudo « faiblesse ».

L'imminence morbide qui se serait éloignée s'il avait écouté les indications naturelles, ne fait que s'exagérer sous l'action de pratiques qui mettent à son comble l'encrassement toxique. L'état de réceptivité humorale en résulte qui, d'ordinaire, consiste en une baisse de l'alcalinité du sang et des humeurs et en une acidification des sécrétions. L'immunité naturelle est alors détruite : les conditions favorables à la fixation des masques morbides diathésiques ou infectieux sont réalisées : la maladie ou mieux la crise aiguë de nettoyage va éclater.

Période de début. — Dès maintenant, le travail fébrile de neutralisation s'active, s'élève peu à peu, mais l'état morbide accru garde toujours son caractère d'atteinte générale.

Il est difficile de faire à ce moment, ce qu'on est convenu d'appeler le diagnostic de l'affection, puisque l'apparence que va revêtir la crise de nettoyage ne fait que s'ébaucher.

La maladie secondaire pourra être d'allure générale ou locale. Si elle se détermine sur l'économie entière, on observera soit un rhumatisme généralisé, soit une infection totale, fièvre éruptive, par exemple. Si elle se localise, elle frappera le plus souvent l'émonctoire principal ou suppléant qui aura été le plus éprouvé par l'hyperdrainage toxique. C'est ainsi que se constate l'apparition d'une bronchite, d'une angine ou d'un coryza, si c'est la muqueuse respiratoire qui s'est chargée du gros travail éliminateur ; d'une entérite, d'une fièvre typhoïde ou d'une appendicite, si c'est l'intes-

tin ; d'un eczéma, d'un érysipèle, si c'est la peau ; d'une albuminurie, si c'est le rein ; d'un ictère, si c'est le foie ; d'une conjonctivite, si ce sont les glandes lacrymales, etc. C'est donc manifestement à tort, qu'actuellement on considère chacune de ces déterminations secondaires comme la conséquence exclusive d'un contact infectieux, comme une entité détachable qu'on traite en elle-même et non dans ses causes provocatrices. Combien sont rares ceux qui, plus perspicaces, se représentent la communauté d'origine de toutes ces affections, apprécient leur exacte signification et les jugent comme autant d'étapes finales d'un état morbide unique, général et préexistant.

Période d'état. — A ce stade, les réactions défensives atteignent leur maximum et s'y maintiennent tant que le travail de dégradation toxique (amaigrissement) et de neutralisation concomitante (fièvre) aura à s'exercer. La façon dont ce double effort se réalise derrière le masque morbide varie avec les constitutions humorales et viscérales spéciales à chaque sujet. C'est ce qui fait que pas une maladie ne ressemble à une autre de même dénomination, et que, comme on l'a dit, il y a autant de maladies que de malades.

C'est l'état morbide initial qui règle l'allure, la durée, la forme clinique, le pronostic et l'issue de la maladie secondaire. Si l'atteinte primordiale est récente ou légère, l'organisme pourra se nettoyer très rapidement et la maladie-masque prendra une forme abortive. Si, au contraire, l'accumulation toxique a été considérable et suivie de lésions dans les appareils essentiels, la forme morbide sera prolongée, traînante ou versera dans la chronicité. Si on a commis l'imprudence de juguler l'accès de nettoyage qu'est la maladie-masque en entravant ses efforts de neutralisation, en brisant la réaction fébrile par des antithermiques, en créant des immunités artificielles par des moyens antinaturels (médicaments, vaccins), en réprimant des issues émonctoriales (médicaments antidiarrhéiques, antisudorifiques), on crée des formes à rechutes, à bascule ou à complications plus ou moins lointaines.

En effet, les réserves nocives dont on a entravé le départ et qu'on a refoulées au sein des tissus exigeront tôt ou tard une nouvelle crise de nettoyage pour s'éliminer. Le travail exonérateur imparfaitement accompli, parce qu'enrayé par une intervention thérapeutique, bien intentionnée mais fort maladroite, devra être repris. C'est dire qu'un arrêt brusque dans la marche des affections, obtenu par des moyens antinaturels de refoulement toxique, n'est pas une victoire remportée sur la maladie, mais une violence exercée sur des malades déjà surmenés, qu'on oblige ainsi à faire les doubles frais de l'intoxication interne et des empoisonnements médicamenteux. Une récidive prochaine ou des complications alarmantes, au cours de la convalescence, ou une maladie consécutive plus grave, parfois mortelle, se chargeront plus tard de démontrer *qu'en médecine, il n'y a pas que le résultat immédiat qui compte*, car la plupart de ces guérisons brusquées ne sont que momentanées et conduisent simplement à des transformations et à des majorations morbides.

Période de terminaison. — Quand la maladie suit un cours naturel, c'est-à-dire quand l'organisme, encore assez vaillant pour ne pas succom-

ber, a pu mener à bien son œuvre de libération, celle-ci se parachève par un réveil des fonctions émonctoriales, qui s'effectue avec plus ou moins d'intensité. Les glandes excrétrices inhibées pendant la période d'état, par l'excès et l'agressivité de déchets trop imparfaitement élaborés, trop crus comme disait Hippocrate, se refusaient à leur livrer passage. Mais, dès que les matériaux nocifs ont été brûlés par la suractivité métabolique de la période fébrile, dès qu'ils ont subi la coction hippocratique de la fièvre, cette précieuse défense naturelle, ils peuvent alors se présenter aux émonctoires ; ceux-ci consentiront à leur élaboration finale et s'ouvriront en grand.

Dans les maladies d'allure franchement aiguë, cette période d'élimination ne passe pas inaperçue. La reprise et le drainage toxiques s'opèrent avec éclat et s'accompagnent de troubles généraux d'allure inquiétante. Et, finalement, les issues se déterminent en véritables débâcles.

Cet ensemble symptomatique a reçu le nom de *crise ou phase critique des maladies* ; il n'est que l'exagération de l'état normal d'élimination toxique. Son mécanisme de détermination intéresse au plus haut point la thérapeutique naturiste, car c'est en le copiant, en le favorisant quand il apparaît, en s'efforçant de le provoquer quand l'organisme tarde à se libérer ou ne peut l'accomplir sans aide, que le médecin agit avec une incontestable efficacité, ne nuit jamais à son malade et obtient de solides guérisons.

La décharge subite et massive des poisons figurés (microbes) et non figurés (poisons organiques, microbiens, etc.) se fait par transport humoral et leucocytaire. De récentes recherches ont mis en lumière ce rôle vecteur des leucocytes, qui se chargent de déchets, de microbes même et les entraînent vers les portes de sortie (L. Spillmann et L. Bruntz). Et la plupart des infections observées au niveau d'un émonctoire ne sont bien souvent que la fixation secondaire d'une infection globale, d'une septicémie atténuée. La pneumonie, la fièvre typhoïde, les ictères et calculs hépatiques, l'appendicite aiguë, considérés jusqu'ici comme le résultat d'infections primitives ou ascendantes, sont de plus en plus envisagés comme l'expression consécutive d'une infection sanguine primitive (Samarelli, Anton, Cushing, Ribadeau-Dumas et Harvier, Gouget, Hess, Breton, Bruyant et Mezie. — Richet fils et Saint-Girons : les appendicites hématogènes).

Il peut arriver encore que le travail de libération, par le choc inflammatoire et l'état de moindre résistance qu'il crée dans les tissus de l'émonctoire, réveille à son niveau une ancienne affection qui y persistait à l'état latent, renforce la virulence de germes assoupis et détermine une récidive. C'est ainsi qu'on assiste à l'occasion d'une crise morbide aiguë à une réapparition de foyers éteints de tuberculose pulmonaire, de gonococcie vésicale ou urétrale, qui d'ailleurs rentreront dans le calme dès que l'orage éliminateur déversé sur ces organes aura passé.

Les excreta (toxines, urée, chlorures, etc.), sont rejetés à ce moment en telle abondance que les évacuations possèdent un taux de toxicité considérable. Ces poisons sont heureusement dilués dans des liquides copieux, venus de tous les tissus organiques qui les retenaient pour se défendre contre la concentration toxique offensante. Mais, dès que la neutralisation des poisons est en grande partie opérée, l'eau qui servait à les diluer dans l'or-

ganisme cesse d'être utile et prend le chemin des émonctoires. Elle entraîne avec elle les résidus nocifs et donne lieu alors aux décharges subites et massives qui terminent les crises morbides.

Ce mouvement de reprise et de drainage n'est pas sans effet sur la circulation et les fonctions régulatrices. L'organisme réagit souvent d'une façon impressionnante au passage de ces poisons dans le sang. Des poussées fébriles, des troubles nerveux (anxiété, délire, dyspnée, convulsions), ne sont pas rares à ce moment ; ils sont suivis immédiatement d'indices de détente qui consistent en chute parfois brusque et considérable du pouls, de la température, retour de l'immunité naturelle par apparition dans le sang de principes antitoxiques, relèvement du taux de l'alcalinité sanguine, cessation des sécrétions acides, réveil des fonctions hématopoïétiques, etc.

Les crises ou phases critiques des maladies selon les Anciens.— Dans les descriptions des crises laissées par les auteurs de la tradition naturiste, il convient de relever la curieuse intervention du chiffre sept dans l'apparition des jours critiques des maladies. Le septénaire, le demi-septénaire et le double septénaire sont signalés, à juste titre, comme les plus fréquemment critiques par Hippocrate, Galien et Hoffmann. « Les fièvres se jugent le quatrième jour, le septième, le onzième, le quatorzième, le dix-septième, le vingt et unième. Il y en a d'aiguës qui se terminent le trentième, le quarantième, ensuite le soixantième. Quand la fièvre passe outre, la maladie devient chronique » (1).

« Les Anciens, écrivait Hoffmann (2), ont donc affecté aux crises le nombre septénaire et le demi-septénaire et veulent que les fièvres aiguës et continues se terminent heureusement à l'une de ces périodes. Ils ont aussi enseigné que la crise se fait dans ces jours par le moyen des excrétions et principalement par les sueurs, les gros excréments ou les hémorragies, et regardé comme peu sûres et même symptomatiques les excrétions qui arrivent hors des jours critiques. »

Après avoir montré que sa longue pratique lui permettait de confirmer les notions précises d'Hippocrate et de Galien sur le temps et la signification des crises, Hoffmann convient que pourtant il existe parfois des crises en dehors des septièmes jours. Et il ajoute cette remarque fort juste et intéressante : « que tous les hommes ne participent pas également aux bienfaits des crises. Elles sont principalement affectées aux gens du peuple, aux paysans qui suivent un régime de vie simple et commun, qui ne gâtent point la masse de leur sang par une vie déréglée et qui ne s'épuisent pas par l'usage des remèdes ».

En effet, s'ils apparaissent moins, de nos jours, ces jours critiques où l'organisme vainqueur de la période d'inhibition et d'intoxication ou période d'état des maladies, chasse les humeurs toxiques, c'est surtout parce que l'évolution morbide est bouleversée par les interventions médicamenteuses violentes et multiples qui obligent l'organisme à réagir d'une façon

---

(1) HIPPOCRATE. — Trad. Gardeil. T I, p. 472. Paris, 1855.
(2) HOFFMANN. — *La médecine raisonnée*, T. VII p. 443. Paris 1743.

incohérente et désordonnée, à la fois contre l'intoxication préexistante et contre l'empoisonnement médicamenteux.

Aussi, au lieu de jouer intégralement son rôle salutaire de nettoyage et de procurer une longue période de belle santé, la maladie ainsi jugulée, détournée et rentrée conduit aux rechutes et surtout aux atteintes chroniques.

Faisons remarquer enfin que, dans la médecine moderne, on retrouve encore trace de ces justes notions sur l'évolution et la terminaison exactement rythmées d'un grand nombre de maladies fébriles (évolutions septénaires), dans les descriptions classiques des périodes de la pneumonie, de la rougeole et de la fièvre typhoïde par exemple.

Les émonctoires normaux. — Le drainage des principes dangereux peut s'accomplir de nombreuses façons et par de multiples voies. En plus des émonctoires principaux, il est intéressant de montrer à quelles vicariances se prêtent les émonctoires accessoires et comment, souvent, il s'en crée d'artificiels.

Emonctoires principaux. — Ils sont, nous le savons, au nombre de trois. *Le tube digestif, l'émonctoire primordial,* en plus des excrétions salivaires, hépatiques, pancréatiques qu'il recueille, élimine pour son propre compte par l'estomac et surtout par l'intestin. Les crises de vomissements (muqueux ou bilieux) ne sont pas rares dans les états aigus et celles des urémiques, entre autres, attestent l'exonération qui se déclare par cette voie. Les débâcles diarrhéiques ne sont que l'expression du flux toxique qui s'échappe par une large issue intestinale.

Le rein qui excrète des urines rares, boueuses, pendant la période fébrile, fonctionne en grand pendant la crise polyurique des convalescences.

La peau est le siège de ces sueurs profuses si fréquentes dans la phase critique. La sueur qui à l'état normal varie entre 800 et 1.500 cc. par jour, peut doubler et tripler à ce moment. La valeur de cet émonctoire est assez prouvée par les troubles qu'engendrent les brûlures cutanées dans les autres glandes évacuatrices. Elles deviennent rapidement le siège d'hyperhémies et de dégénérescences cellulaires opérées par le surcroît subit de besogne qui leur est imposé du fait de la suppression brusque d'une partie plus ou moins étendue du filtre cutané.

Signalons encore que c'est le passage de déchets irritants qui engendre au niveau de la peau les poussées d'herpès, de furoncles, les érythèmes, eczémas, etc. *Toute infection cutanée traduit bien plus la mise en décharge de déchets malfaisants par la peau, qu'une contamination microbienne pure et simple.* Aussi, dans le traitement des affections cutanées, convient-il de s'attacher surtout à la désintoxication de l'économie, à la correction minutieuse du régime, à la suppression des acides et à la dérivation des toxines vers un autre émonctoire, qu'au traitement local symptomatique par les pâtes et pommades. Les Anciens le savaient bien. C'est ainsi qu'on peut lire dans Tissot (1), à propos des maladies de peau : « Les applications extérieures sont presque toujours nuisibles ; elles font disparaître le mal

(1) Tissot. — *Essai sur les maladies des gens du monde.* Paris 1771, p. 263.

sans en dissiper la cause qui, se portant souvent sur les organes internes, produit les maladies les plus fâcheuses et les plus rebelles ».

Emonctoires secondaires. — Les fonctions émonctoriales juxtaposées aux spécifiques dans toutes les glandes de l'économie, telles que nous les avons décrites précédemment, étaient déjà connues d'Hippocrate (1) : « Les glandes ont peu de maladies qui leur soient propres ; mais elles participent aux maux du reste du corps. Quand elles ont une maladie propre... cela arrive lorsqu'elles se remplissent d'humeurs qui se jettent du reste du corps sur les glandes. Les humeurs y sont apportées par des veines qui s'y rendent en grand nombre et qui sont creuses... »

Au premier rang des émonctoires supplémentaires, nous trouvons *la muqueuse de l'appareil respiratoire* ; depuis l'orifice des fosses nasales jusqu'aux alvéoles pulmonaires, elle peut participer à l'œuvre de drainage. Les coryzas, laryngites, bronchites, inflammations pleuro-pulmonaires ne sont tous que des manifestations d'évacuations de principes nocifs dont l'organisme se libère par l'émonctoire respiratoire. Les périodes de crudité et de coction des rhumes et bronchites sont assez caractéristiques du travail de nettoyage qui s'effectue par ces muqueuses.

Rien n'est plus banal ni plus mal connu que le mécanisme de ces déterminations inflammatoires. Toutes sont des masques qui cachent un état humoral pathologique, toutes sont engendrées par des fautes commises dans les conditions de nutrition de l'individu, toutes sont l'expression de l'activité émonctoriale respiratoire. Il est facile alors de comprendre pourquoi ces troubles morbides sont si tenaces et récidivent si facilement, quand on les traite localement comme autant d'entités attribuées à des coups de froid, à des infections, au lieu de s'en prendre à leur cause exclusive : l'intoxication humorale avec ses motifs d'apparition.

L'excrétion de vapeur d'eau, d'acide carbonique, les haleines d'odeur fétide, alliacée, chloroformique témoignent aussi de l'importance de cette voie excrétrice. « Les poumons à coup sûr, écrit Charrin (2), contribuent à la défense de l'organisme en rejetant à l'extérieur des composés nuisibles ; à titre de glandes externes, ils protègent cet organisme par les procédés de l'élimination. »

La glande hépatique sert également à rejeter une forte proportion des produits toxiques. On a reconnu que les lésions des voies biliaires (ictère, calculs, etc.) étaient dues à l'expulsion de substances irritantes et de germes infectieux (Widal, Lemierre, Abrami) (3).

Les glandes salivaires peuvent aussi être utilisées pour l'élimination des déchets organiques. Leurs inflammations (parotidites, calculs salivaires), se déterminent absolument comme celles de la glande hépatique. Toutes succèdent à des désordres généraux, à des viciations humorales qui se font jour par ces glandes. Les éliminations médicamenteuses (stomatites mercurielles), acides (agacement des collets dentaires et décalcification dentaire

---

(1) Hippocrate. — *Traité des glandes*, p. 621 et suivantes.
(2) Charrin. — *Les Défenses naturelles de l'organisme*, p. 240.
(3) Abrami. — Thèse Paris, nov. 1910 *Les ictères infectieux d'origine septicémique et l'infection descendante des voies bilieuses.*

signalés par Ferrier), les dépôts calcaires qui se font sur les dentiers, en face des orifices excréteurs des glandes sublinguales, sont autant de preuves du rôle émonctorial des glandes salivaires. Ce sont les troubles apportés à la composition physiologique de la salive, joints aussi à des éliminations par *voie amygdalienne* qui provoquent la virulence des microbes, hôtes habituels des cavités bucco pharyngées, et constituent la cause efficiente des gingivites, stomatites et angines.

L'*utérus* est un émonctoire important. L'élimination des poisons et des germes par les glandes utérines et vaginales a été mise en lumière par Blied, Krauss, Charrin. A chaque poussée menstruelle, il se fait un travail de libération toxique, une mise en circulation des poisons destinés à être expulsés par voie utérine, dont la reprise n'est pas sans donner lieu à des perturbations variées. Le passage des déchets nuisibles dans le sang occasionne les céphalées, courbatures, troubles du caractère, malaises généraux de la phase prémenstruelle. Il peut abaisser l'alcalinité protectrice des plasmas si l'état humoral est défectueux et engendrer ainsi des infections (herpès, érysipèle cataménial).

D'autres remarques mettent en pleine évidence la haute valeur émonctoriale de la glande utérine. Des jeunes filles toujours souffrantes avant la puberté éprouvent un indéniable soulagement et cessent d'être malades, dès que leurs menstruations se sont établies régulièrement. De même, les troubles de la ménopause sont dus beaucoup plus à la suppression de l'important émonctoire utérin qu'a la diminution de la sécrétion interne ovarique. Que de graves maladies les femmes s'éviteraient après la ménopause, si elles savaient substituer à leur nettoyage menstruel désormais absent, une période mensuelle de 3 ou 4 laxatifs répétés, à 2 ou 3 jours d'intervalle (1).

La clinique montre encore que l'utérus fonctionne et s'hypertrophie très souvent d'une façon supplémentaire pendant les époques et dans leur intervalle, en donnant lieu à des pertes blanches, des métrorragies, chaque fois que l'état général est défectueux (pléthore, intoxication arthritique). Et c'est grâce au puissant secours de ces drainages toxiques par voie utérine que la plupart des femmes doivent d'être moins touchées par les maladies diathésiques, par le diabète, la goutte, les hépatites (2), la calvitie, etc. (3).

---

(1) Voir : P. Carton. — L'âge critique, dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Ainsi, chez les femmes tuberculeuses, le plus souvent les désordres gastriques l'emportent sur les troubles hépatiques, tandis que chez les hommes tuberculeux, qui ne bénéficient pas du jeu fréquent d'un émonctoire supplémentaire, le foie fournit un surcroît de travail neutralisant et éliminateur et se trouve toujours plus gravement atteint.

(3) La conception *émonctoriale* de l'utérus était connue d'Hippocrate ; il décrit ainsi les effets de la suppression des règles en dehors de l'état de grossesse : « Si les menstrues sont retenues trois mois seulement, puis, que la nature se décharge par les règles de la pléthore accumulée, les accidents en sont supportables, sinon.... il survient des suffocations ; quelquefois la fièvre s'y joint avec des frissons et des douleurs de rein.... Après le sixième mois, la malade est dans un malaise continuel... Elle a des déchirures d'estomac ; elle rend de la bile jaune. Sa respiration devient pénible... l'urine sort rouge, tout le corps est en travail.... on voit que des règles, pour avoir été supprimées pendant deux mois, se sont jetées sur le poumon... Les mois se tournent aussi en vomissement et en diarrhée... On commencera alors par purger par le haut et par le bas .. » (*Des maladies des femmes*, p. 342).

On conçoit donc l'inanité et le danger des traitements locaux chirurgicaux qui entravent ou suppriment le jeu de cet émonctoire, sans songer à rechercher et à détourner la cause toxique générale qui occasionne les troubles métritiques.

Signalons encore *l'émonctoire mammaire* : les médicaments et poisons alimentaires passent dans le lait et peuvent intoxiquer les nourrissons ; *l'émonctoire lacrymal* : l'acidité et la toxicité des larmes sont la cause des inflammations des milieux externes de l'œil : conjonctivites, kératites, orgelet, etc. « Quand le catarrhe se porte aux yeux, disait Hippocrate (1), ils s'enflamment..., détournez l'humeur par quelque purgatif, vous gardant bien de faire vomir. »

Les émonctoires pathologiques. — Dès que, pour une cause ou une autre, les émonctoires principaux et complémentaires fonctionnent d'une façon insuffisante, l'économie en crée d'artificiels pour se délivrer des « humeurs peccantes ».

C'est ainsi qu'il faut comprendre la pathogénie de flux sanguins qui font irruption par la muqueuse respiratoire (épistaxis, hémoptysies), digestive (hémorragies gastriques, intestinales ; hémorroïdes).

Nombre de plaies spontanées (ulcères) ou accidentelles (brûlures, etc.) subissent un arrêt dans leur processus de cicatrisation, par ce fait qu'elles servent d'émonctoire artificiel, « d'exutoire », à un organisme profondément intoxiqué. Dans ces cas, il n'y a pas lieu d'incriminer la présence de germes à la surface des plaies pour expliquer leur persistance, mais l'issue surabondante d'humeurs irritantes. Une dérivation intestinale provoquée quotidiennement et jointe à un régime bien réglé apporte la preuve irréfragable de cette pathogénie, en faisant s'activer la cicatrisation de plaies rebelles ou de fistules intarissables. C'est pourquoi, la plupart du temps, la suppression de lésions ulcéreuses chroniques, par des soins purement locaux, fait courir de sérieux risques de rétention toxique et d'apparition d'autres altérations de la santé plus graves, si l'on ne prend pas le soin d'opérer corrélativement, des corrections dans les conditions d'alimentation, d'hygiène et d'élimination du sujet traité. Ce sont ces considérations qui avaient fait émettre l'aphorisme suivant par Hippocrate (2) : « Il est bon dans les plaies de purger le ventre par en bas ». On peut lire à ce propos dans Tissot (3) les sages conseils suivants : « Quand un ulcère a duré longtemps, il est très dangereux de le tarir et on ne doit jamais le faire qu'en suppléant à cette évacuation qui est presque devenue naturelle, par quelque autre, comme les purgations de temps en temps... Quand quelque charlatan (tous ceux qui font cette promesse méritent ce nom) promet de guérir, en peu de jours, un ulcère invétéré, il prouve qu'il est un ignorant dangereux, qui, s'il réussissait, rendrait un office mortel... Il faut pour avancer la guérison, éviter le salé, le vin, les épices, manger peu de viande et entretenir la liberté du ventre par un régime de légumes et par l'usage du petit lait. »

Les émonctoires artificiels. — Les cautères, sétons, moxas, grands

(1) Hippocrate. — *Des lieux dans l'homme*, p. 160.
(2) Hippocrate. — *Traité des plaies*, p. 505.
(3) Tissot. — *Avis au peuple sur sa santé*. Paris, 1786. T. H. p. 148.

vésicatoires, abcès de fixation de Fochier n'agissent qu'à la façon d'exutoires, d'émonctoires supplémentaires. Inutile de dire que les modes de dérivation naturelle par la peau, les reins, et principalement par l'intestin rendent superflue la pratique de ces procédés barbares. Il n'y a guère que la saignée ou les ventouses scarifiées qui vaillent d'être conservées pour les cas de grande urgence (congestions viscérales inquiétantes, cyanose généralisée, urémie, etc.).

Les vicariances émonctoriales. — « Nous savons actuellement que plusieurs organes collaborent en vue d'assurer une même fonction : que certains peuvent se suppléer et se remplacer d'une façon plus ou moins parfaite. » Cette phrase écrite par Roger (1) à propos des synergies fonctionnelles reçoit sa confirmation la plus complète dans l'étude des suppléances émonctoriales.

L'éclosion de la maladie est toujours précédée de phases de fonctionnement excessif, atteignant successivement plusieurs émonctoires. Quand l'organisme intoxiqué cherche à s'exonérer de ses réserves nuisibles, il met en action l'un de ses émonctoires principaux, le rein par exemple. Et le sujet subit alors une période de polyurie défensive qui devrait lui donner l'éveil. Mais comme, en règle générale, l'avertissement reste incompris, il arrive qu'à la longue le rein se fatigue et se refuse à continuer plus longtemps un travail harassant. Il se ferme alors et, si l'on peut s'exprimer ainsi, passe la main à un autre émonctoire : l'intestin assez souvent. Des débâcles diarrhéiques surviennent donc qui soulagent l'organisme. Puis, il arrive un moment où l'intestin ayant donné tout son effort se repose à son tour. Trouvant la voie fermée vers le rein et l'intestin, l'économie se retourne vers les émonctoires accessoires et exige d'eux un surcroît de besogne.

Dérivée sur une glande excrétrice secondaire (poumon, glandes salivaires, foie, etc.), l'issue toxique n'est pas longue à déterminer des troubles profonds dans le fonctionnement de cet organe. L'émonctoire supplémentaire s'engorge, se congestionne, s'œdématie, devient le siège de poussées inflammatoires ou infectieuses et finalement une affection-masque : pneumonie, grippe, etc., se déclare.

Ces étapes se succèdent conformément à la loi énoncée par Broussais (2) : « La diminution de vitalité d'un système ou d'un appareil entraîne *souvent* l'exaltation d'un ou de plusieurs autres, et quelquefois leur diminution. »

Les accès de nettoyage qui se déclarent par voie respiratoire (coryza, bronchite, congestion pulmonaire). ne sont donc que le résultat d'une vicariance éliminatrice chez des intoxiqués. Aussi, conçoit-on l'intérêt que présente cette pathogénie pour les applications thérapeutiques.

Ce sont là des suppléances spontanées, mais il en est de provoquées et cette provocation des vicariances qui est le fait du traitement médical, peut suivant les cas, être fort dangereuse ou fort utile au malade. Les cliniciens avertis savent bien, par exemple, combien il est périlleux, chez les enfants suralimentés, de combattre les crises de diarrhée par un traitement

---

(1) Roger. — *Introduction à l'étude de la médecine*, p. 428.
(2) Broussais. — Prop. LXXVI. *Examen des doctrines médicales.*

symptomatique au bismuth et aux calmants. Le drainage défensif qui s'exécutait par voie intestinale étant ainsi maladroitement enrayé, les déchets toxiques ne sont pas longs à se porter sur un émonctoire accessoire. Aussi est-il fréquent après avoir arrêté une diarrhée bienfaisante, de constater l'éclosion d'une bronchite ou d'une broncho-pneumonie venues par vicariance de l'émonctoire pulmonaire.

Par contre, quand une glande excrétrice (poumon, foie) est encombrée du fait d'une élimination complémentaire qui s'est déclarée à son niveau, il est tout indiqué, pour la dégager et guérir la maladie secondaire qui s'y est fixée, de dériver artificiellement et régulièrement les déchets toxiques vers un émonctoire principal : l'intestin le plus souvent ou bien encore la peau.

Ces équivalences successives des fonctions éliminatrices fournissent l'explication de ces transports subits de l'élément morbide d'un point à un autre de l'organisme que les anciens auteurs décrivaient sous le nom de métastases. Pour qui connaît le mécanisme des vicariances, il n'y a plus de surprise à voir se succéder chez le même individu profondément intoxiqué, des polyuries, des diarrhées, des bronchites, des flux hémorroïdaires, un eczema, un ulcère variqueux et de constater que dans les intervalles de transport d'un point émonctorial à un autre, l'intoxication retenue se traduit par des troubles internes : migraine, fièvre, douleurs rhumatismales, asthme, etc.

Exemples probants de la nature éliminatrice des maladies. — Cette conception naturiste des maladies fournit l'explication rationnelle d'une foule de particularités qui s'observent aussi bien en clinique médicale que chirurgicale et dont beaucoup sont demeurées sans explication satisfaisante.

Examinons d'abord quelques faits d'ordre médical. *Les crises morbides familiales* sont des différenciations émonctoriales d'une intoxication identique provoquée par des motifs de vie antiphysiologique identiques. Ainsi, après les fêtes de Noël et du Jour de l'An qui sont le prétexte immanquable d'absorption de mets toxiques, de sucreries nocives et de restriction de la fonction motrice, il est assez habituel d'être appelé dans des familles pour soigner plusieurs membres atteints de fièvre avec troubles variés qu'on englobe sous le nom générique de grippe, avec d'autant plus de vraisemblance que la concomitance d'éclosion simule l'épidémie. Les malades ont tous en effet de la fièvre, avec les autres apparences d'infection ; mais les uns ont de la bronchite, les autres du coryza, d'autres, des débâcles diarrhéiques, d'autres, des poussées ecthymateuses ou furonculeuses. Qu'ont-ils en réalité ? Des crises d'élimination toxique, au cours desquelles chaque organisme s'est nettoyé à sa façon, a évacué par son émonctoire le plus apte à travailler sur le moment, les réserves toxiques, accumulées par les fautes et les excès alimentaires des jours précédents. L'un a fait son élimination par voie intestinale, l'autre par voie pulmonaire, les autres par voie nasale ou cutanée, etc. Tous sont des empoisonnés qui se libèrent de leur intoxication par une porte de sortie différente. Ce qu'il y a de commun en eux ce n'est pas l'infection, mais la faute alimentaire et hygiénique qui se traduit par des troubles émonctoriaux dissemblables, bien qu'identiques par leur origine.

Les maladies refrénées dans leur évolution : bronchites séchées à la terpine, diarrhées coupées au bismuth, flux hémorroïdaire, hémoptysies ou épistaxis arrêtés par des hémostatiques, infections jugulées par les vaccins, crises de goutte refoulées par les médicaments, etc., montrent toutes dans les semaines ou les jours suivants l'imprudence qu'on a commise en réprimant le mouvement émonctorial providentiel qui allait soulager l'organisme. Une thérapeutique aussi intempestive transforme, en effet, une goutte localisée à un orteil en une goutte remontée, viscérale ou cérébrale qui emporte le malade, une hémorragie externe bienfaisante en une congestion pulmonaire ou cérébrale, une bronchite en pneumonie, etc.

D'autres fois, le masque ne change pas et dans la convalescence surgissent les récidives, les formes dites à bascule, à rechutes, cycliques, qui dénotent simplement une élimination qui s'établit en saccades successives pour avoir été entravée.

A notre époque où la thérapeutique se ressent des travers contemporains et vise au factice et à l'immédiat, il est bon de répéter que les masques morbides sont fort dangereux à juguler par des moyens de répression antiphysiologiques (drogues, piqûres, vaccins). Tout malade, en effet, qui passe sans répit d'une infection à une autre ou d'une complication à une autre, au cours de sa convalescence, le doit presque toujours au régime inapproprié, à l'insuffisance ou à la répression du drainage toxique et beaucoup aussi à l'intoxication pharmaceutique.

Les maladies ayant pleinement évolué, par contre, soit spontanément, soit avec l'aide de moyens destinés à accélérer et à accroître la mise en décharge des déchets nocifs assurent aux sujets qui les ont subies le retour rapide de l'immunité naturelle, après une convalescence euphorique. Une fois la crise évacuatrice bien accomplie, ils ont l'impression d'être allégés et de se sentir en bien meilleur état qu'avant l'atteinte morbide. Ce sont des maladies qui rénovent et rajeunissent pour ainsi dire.

Les maladies à suractivité émonctoriale sont toujours d'un pronostic moins grave et permettent une survie plus grande, si elles sont chroniques, que celles à rétention émonctoriale. Les entérites à diarrhée sont moins fâcheuses que celles à constipation, les néphrites polyuriques que des oliguriques, etc.

Les crises de nettoyage provoquées en médecine naturiste à la suite de cures trop sévères de jeûne, d'hydrothérapie ou de changements trop radicaux de régime, en vue de remédier à des états diathésiques chroniques, sont parfois caractérisées par l'apparition de masques morbides, absolument analogues à ceux que les classiques décrivent comme des entités.

C'est pourquoi, au début d'un traitement réformateur des mauvaises habitudes, il y a lieu de procéder avec une sage lenteur, pour éviter de trop bouleverser les conditions habituelles de nutrition et de vicier l'état humoral d'une façon trop intense, par la mise en circulation trop considérable de déchets toxiques. On empêchera ainsi l'apparition de troubles majeurs (congestion pulmonaire, pleurésie, ictère, fièvre typhoïde, etc) et on ne risquera plus d'observer que des ennuis d'élimination minimes (fièvre légère, perte de poids modérée, furoncle, asthénie, eczéma, etc.). Quand le malade

est prévenu de la possibilité de ces petits incidents et renseigné sur leur signification éliminatrice et leur valeur purificatrice, il en accepte d'ailleurs tranquillement les manifestations passagères.

Dans le domaine de la chirurgie, on rencontre certaines déterminations pathologiques, d'ordre général, dues à des efforts de nettoyage et d'élimination qui se déclarent à la faveur de l'acte chirurgical. Elles ont avec les manifestations similaires des crises morbides naturelles une étroite analogie qu'il est utile de signaler.

Les psychoses post-opératoires, dont la pathogénie semble si énigmatique aux auteurs classiques, relèvent à la fois de difficultés d'adaptation brusques à des conditions de nutrition très dissemblables et surtout de troubles nerveux par dégradation et rétention de déchets toxiques, dans les jours qui suivent une opération, chez des sujets présentant une prédisposition aux localisations nerveuses. Elles sont en tous points comparables comme pathogénie aux troubles nerveux de la période critique des maladies aiguës franches, dans lesquelles on peut rencontrer ces mêmes accidents de délire, d'hallucination avec convulsions. L'intoxication chloroformique, l'autophagie par diète trop prolongée, la dégradation concomitante des réserves toxiques et enfin l'insuffisance de l'évacuation intestinale sont les seules causes provocatrices générales de ces fausses entités morbides.

Les améliorations et les guérisons post-opératoires sans intervention autre qu'une simple incision ou ouverture exploratrice, les succès des laparatomies pratiquées pour traiter les péritonites tuberculeuses, par exemple, s'expliquent par ce fait qu'à l'occasion de l'acte opératoire on dût instituer, sans s'en douter, une véritable cure de désintoxication et de nettoyage organiques. La découverte de l'action bienfaisante et la préconisation de ces moyens chirurgicaux furent d'ailleurs toute fortuites et empiriques. Elles sont nées d'erreurs de diagnostic. Certains chirurgiens croyant opérer des kystes de l'ovaire tombèrent sur des ascites tuberculeuses (Spencer Wels, Konig) et refermèrent l'abdomen des patients sans autre forme de procès. Ils ne furent pas peu étonnés de voir des guérisons suivre ces interventions réduites à un simple simulacre et, devant la répétition de faits analogues, ils en arrivèrent à pratiquer la laparotomie dans un but curatif, sans avoir pu, d'ailleurs, fournir une explication plausible de son efficacité.

Au fond, dans ce cas particulier, c'est moins le bistouri du chirurgien qui guérit le malade, que la crise de nettoyage et de désintoxication provoquée par les préparatifs, le choc et les suites de l'acte opératoire.

En effet, avant l'opération, le malade fut purgé, baigné, soumis à la diète pendant plusieurs jours et cette sorte de cure de jeûne avec sa dégradation toxique et l'élimination intestinale salutaires fut poursuivie pendant toute la convalescence chirurgicale. En somme, le sujet fut l'objet d'un heureux sevrage toxique, d'une bienfaisante saignée opératoire, d'un choc humoral et d'un précieux répit qui permirent à ses organes de se libérer, de reprendre haleine, de refaire un bail de résistance et de triompher d'une infection chronique que des défaillances cellulaires seules entretenaient.

D'ailleurs, dans nombre de cas, le plus clair des succès chirurgicaux provient au moins autant de la crise de nettoyage organique, provoquée

artificiellement, que de l'acte opératoire lui-même. Au sortir de la période chirurgicale, le sujet éprouve les mêmes sensations de bien-être et de rajeunissement qu'un malade convalescent d'une maladie aiguë ayant franchement évolué. C'est ainsi que des opérés d'appendicite chronique retrouvent aussitôt un fonctionnement digestif meilleur, mais qui trop souvent ne dure que quelques mois, c'est-à-dire le temps qu'il faut au malade pour surmener ses organes et s'empoisonner de nouveau.

Signalons encore la facilité avec laquelle des tuberculeux supportent des interventions chirurgicales (appendicite) et même l'amélioration qu'ils en ressentent consécutivement dans leurs manifestations pulmonaires (diminution de l'expectoration, de la toux ; augmentation du poids). Ces bénéfices qui surprennent les chirurgiens (1) et les incitent à croire que les lésions appendiculaires ont une action directe sur les processus tuberculeux ne semblent pas extraordinaires, dès qu'on sait voir et comprendre qu'ils sont survenus à la faveur de la suspension de l'intoxication alimentaire et pharmaceutique, si courante chez les bacillaires, et de la cure de nettoyage réalisée par l'acte opératoire.

Terminaison des crises morbides de nettoyage. — Selon l'intensité de l'intoxication primitive, réglant elle-même la violence de la maladie-masque, et selon l'état anatomique et énergétique du sujet, la crise morbide de nettoyage se termine par la victoire ou la défaite de l'organisme. Dans un cas l'individu guérit, dans l'autre il meurt.

La guérison est amorcée par une période intercalaire dite de convalescence, durant laquelle s'établit un travail cellulaire et humoral de réparation. Après la guerre et ses dommages inévitables, on fait disparaître les ruines et on reconstruit. De même, après avoir réagi contre l'envahissement toxique et s'en être délivré, l'organisme rentre en possession de ses moyens et s'attache à effacer les détériorations opérées par l'action des agents nocifs. Il fait se dissiper les reliquats des vieux foyers congestifs et inflammatoires, en les résorbant dans la circulation générale qui se charge ensuite de diriger ces mauvais matériaux vers les émonctoires. Il déblaie les cadavres des cellules qui ont succombé dans la lutte, soigne et répare celles qui ne sont que blessées, fait s'hypertrophier celles qui sont restées sauves, pour compenser le déficit fonctionnel qui résulte de la perte des mortes. Somme toute, il s'efforce de rétablir l'architecture viscérale et l'harmonie humorale.

Il est bon de rappeler encore que les guérisons sont toujours procurées par une série d'éliminations : de tissus (amaigrissement), de réserves toxiques, de déchets acides, de microbes même, comme nous l'avons vu à propos de la phase critique. Aussitôt cette délivrance effectuée, un réveil vital se détermine et les besoins accrus de récupération doivent être dirigés avec sagacité. Si, sous prétexte d'activer le retour des forces, on accable un convalescent de médicaments stimulants, d'aliments « remontants », on surmène et réintoxique son organisme encore affaibli. On favorise un nouvel envahissement graisseux et on prépare ainsi des incidents de convalescence :

(1) Walther. — *Appendicite chronique simulant la tuberculose.* — Soc. Méd. des Hôpitaux, 9 février 1912.

élévations de température, lenteur des rééducations fonctionnelles, retours offensifs de l'état morbide, complications variées, etc.

La mort. — On peut dire d'une façon générale, qu'en dehors des cas de mort violente, accidentelle, la disparition de l'être peut se produire de deux façons différentes, selon qu'elle est l'aboutissement de conditions de vie physiologiques ou antiphysiologiques. Dans le premier cas, la mort est naturelle ; elle s'établit par sénescence totale et épuisement énergétique ; dans le second, la mort est prématurée et résulte d'une action morbide.

La mort pathologique peut être la conséquence soit de l'atteinte autotoxique seule, au cours de la crise de nettoyage qui fait se courber l'économie entière sous le faix des poisons, soit de la complication diathésique ou infectieuse survenue comme masque, au cours de la crise de nettoyage. La mort est alors provoquée par la défaillance d'un viscère important (myocardite, encéphalite) ou plus ordinairement d'un émonctoire, dont les cellules subissent une inflammation ou une nécrose étendues sous l'action de déchets toxiques ou de produits microbiens trop offensants (nécroses du foie, du rein, congestions ou œdèmes pulmonaires massifs, etc.).

Mais il convient d'ajouter que dans tous ces cas où l'individu succombe, on peut affirmer que directement ou indirectement sa fin résulte d'une défaillance humorale primitive, d'une tare du terrain et que, d'autre part, sa mise à mort ne s'est pas opérée seulement au cours de l'état morbide final, mais qu'elle était commencée longtemps auparavant. Elle débuta par une phase latente de morts cellulaires isolées qui se produisirent avant la déclaration de la maladie, au cours des mois ou des années pendant lesquels s'exerça lentement sur les viscères l'agression des motifs de vie antiphysiologique. Et quand la mort totale survint, l'état morbide terminal qui semblait l'avoir déclanchée à lui seul ne fut que le choc ultime qui jeta à terre un édifice déjà aux trois quarts renversé.

Cette mort antinaturelle, conséquence de la mort partielle d'un ou plusieurs appareils ou groupements cellulaires observée au cours des crises de nettoyage, est devenue la règle dans la vie de civilisation déraisonnable que mène l'être humain. Elle devrait être l'immense exception, à l'image de ce qui se passe dans tous les groupements d'animaux vivant de la vie naturelle. C'est ce genre de mort par destruction d'un organe essentiel ou suppression d'une fonction importante, avant l'utilisation de toutes les forces potentielles, qu'on exprime en langage courant en disant d'un individu qu'il vient « de mourir en pleine vigueur ».

D'autres fois, la mort pathologique peut succéder, non pas à des désordres viscéraux, mais à un épuisement d'une énergie vitale, héritée dans des conditions défectueuses de qualité et de quantité. Qu'il s'agisse d'individus parvenus à l'âge mûr (dégénérés et épuisés du système nerveux principalement) ou même de nouveau-nés, leur fin révèle une impuissance totale de l'assimilation et de la nutrition qui fait que la cachexie progressive des premiers ou l'athrepsie des seconds, insurmontables malgré les plus logiques traitements, sont des équivalences de l'état sénile. Ils ont un déficit constitutionnel de la force vitale qui les place, avant l'âge habituel, à l'état de vacillantes veilleuses.

La mort physiologique naturelle que nous pouvons opposer rapidement à la précédente,bien qu'elle ne rentre pas dans le cadre de l'évolution néfaste des crises morbides de nettoyage, est celle qu'on observe au déclin de la vie de gens qui ont vécu presque dans la norme. Elle est l'aboutissement de la libération graduelle de la réserve de force vitale dévolue à chaque être à sa naissance. L'atrophie sénile des cellules nobles de l'organisme provient donc surtout du déclin des forces vitales qui les maintenaient en bon état trophique et réactionnel.

Cette extinction lente avec conservation suffisante des fonctions physiques et intellectuelles qui fait que le vieillard meurt un jour sans affres ni souffrances, dans la plénitude de sa sagesse et dans le respect de tous, est celle qui devrait être observée le plus habituellement, si l'homme dirigeait sa vie selon les lois naturelles et surnaturelles.

Cette mort accueillie avec sérénité, à cause de l'épuisement de l'instinct de vie, n'est pas celle qui est réservée à la plupart des vieillards, parce qu'ayant vécu anormalement, ils cessent d'être des gens bien portants âgés et ne sont en réalité que des malades vieux achevant une existence végétative, égoïste, lamentable et encombrante et finissant souvent dans le gâtisme. L'allure morbide de leur vieillesse n'est faite que des attentats à leur santé dont leur existence fut parsemée. Elle n'est que la conclusion d'une vie pathologique.

La vraie signification des maladies individuelles et sociales. — *Les maladies sont des moyens de perfectionnement et des agents de nettoyage pour l'individu en même temps que pour l'espèce.* La réelle signification scientifique et philosophique des maladies est donc la suivante. Elles apparaissent comme les échéances des conditions de vie anormale et comme les sanctions de violation des lois naturelles, physiques et mentales. Elles sont donc éducatrices et purificatrices, et elles interviennent justement, parce qu'elles sont une des conséquences de la liberté d'action possédée par chacun de nous.

En effet, elles servent à l'éducation de l'homme, au même titre que toutes les sensations douloureuses, en lui imposant l'éloignement des écarts de conduite, par les souffrances qu'elles engendrent, et la recherche des bonnes directions spirituelles et matérielles, par les sensations de bien-être physique et de réconfort mental que leur suppression provoque et que l'état de santé entretient. Au point de vue individuel, elles ont donc pour effet de préparer le progrès spirituel, en forçant l'être à rechercher, à découvrir et à pratiquer des conditions de vie plus saines.

Sans la sanction de la maladie, en effet, qui apprend et oblige à vivre plus sainement, qui délivre l'individu de ses poisons accumulés, jamais l'homme n'aurait pris contact avec les inconvénients que comporte la désobéissance aux lois naturelles. Jamais, par conséquent, il n'aurait pu découvrir le contenu et le sens de ces lois, choisir de son plein gré le bien et la vérité et, par suite, mériter son élévation et son bonheur. Les sages et les religieux ont donc parfaitement raison de magnifier le rôle expiateur, purificateur, éducateur et élévateur de la souffrance, et les médecins phi-

losophes ont également raison d'ajouter que la vraie santé est une chose qui se gagne et se mérite (1).

De même, en ce qui concerne l'espèce, les maladies se déclarent en tant qu'échéances et sanctions des désobéissances collectives aux lois naturelles de vérité, de bonté, d'unité, d'abnégation, de travail, de sobriété, de discipline de soi-même qui sont les conditions fondamentales du progrès, de la santé et du bonheur des races humaines.

Quand ces principes fondamentaux sont violés de longue date, se déclare d'abord une maladie générale, collective. C'est cet état de dégénérescence physique et mentale qui amoindrit la vitalité et la moralité, et qui abat les forces de résistance d'une nation. Alors, elle devient apte à contracter des maladies cataloguées qui se nomment guerres civiles ou étrangères, révolutions, grandes épidémies, etc. Ces fléaux obligent à suspendre les habitudes malsaines, à retrouver des notions plus justes, à appliquer plus strictement les devoirs essentiels (esprit de vérité, d'unité, de discipline, de charité et d'altruisme).

S'il s'est agi d'une guerre, les hommes vaillants donnent le bon exemple des vertus de sacrifice et de courage en défendant la collectivité, tandis que les tourments moraux et les privations matérielles endurés font disparaître les débiles. De toute façon, qu'il s'agisse d'épidémies ou de luttes, l'œuvre de nettoyage se poursuit, afin que les malsaines conditions de vie sociale soient suspendues et que les éléments dégénérés disparaissent, sans quoi le flot des viciations mentales et des tares physiques arriverait, à la longue, à submerger l'espèce et à neutraliser l'élan vital originel.

En somme, plus l'individu ou ses groupements s'écarteront de la loi naturelle, dans le choix et le perfectionnement de leurs conditions de vie et d'évolution, plus les sanctions douloureuses et collectives grandiront, car le progrès est une fatalité et tout ce que nous ne voulons pas apprendre de gré, par notre bonne volonté de recherche et d'obéissance, nous est imposé de force par redressement providentiel.

C'est dire que des remèdes partiels ou théoriques (désarmement universel, vaccinations multiples, etc.) n'arriveront jamais à enrayer le retour des fléaux, parce que la répression du mal opérée sur un point à l'aide de moyens artificiels n'aboutira qu'à le faire se porter ailleurs et se transformer en un malheur plus grand, tant qu'on ne l'aura pas détruit dans sa source.

L'obligation de découvrir, de proclamer et de pratiquer les lois naturelles qui règlent le régime, l'hygiène, la conduite intellectuelle et morale des hommes restera donc le seul remède général pour éloigner toutes les misères humaines et, par suite, le seul but à offrir aux efforts de chacun.

En un mot, la bonne santé individuelle et sociale ne peut s'acquérir que par la volonté toujours plus forte d'obéir aux lois naturelles et divines, c'est-à-dire de penser justement et de bien agir en toutes choses.

(1) Voir : P. Carton. — *Bienheureux ceux qui souffrent.*

CHAPITRE XI

LES SYMPTOMES SONT DES REACTIONS VITALES DEFENSIVES

L'état de maladie n'est pas l'antithèse de l'état de santé. — Les défenses naturelles physiologiques. — Les défenses naturelles pathologiques. — Les réactions de défense générale. — La fièvre est un agent de guérison. — Les symptômes de défense locale. — Les symptômes sont des avertissements. — Fixation et hérédité des modes de réactions défensives. — La médecine naturiste ne réprime pas systématiquement les symptômes morbides. — La médecine naturiste dérive ou corrige seulement les réactions qui menacent la vie des malades.

L'état de maladie n'est pas l'antithèse de l'état de santé. — Les réactions observées au cours des états pathologiques ne sont que des manifestations amplifiées ou amoindries de l'état physiologique habituel. En effet, « les phénomènes morbides ne sont pas foncièrement distincts des phénomènes normaux : les lois biologiques sont les mêmes dans les deux cas. Ce serait une erreur de croire que l'être vivant peut disposer de manifestations différentes, destinées les unes aux conditions normales, les autres aux conditions pathologiques. Le mode de réaction est toujours le même : les résultats diffèrent seulement par leur intensité, mais ils sont dirigés versle même but. Autrement dit, la santé est la réaction organique, dans des conditions fixes et préétablies ; la maladie est représentée par des réactions de même nature, mais se produisant dans des conditions variables et nouvelles » (Roger) (1).

A une excitation normale c'est-à-dire bien dosée et bien qualifiée, correspond, en effet, une réaction physiologique. Par contre, toute excitation anormale provoque une réponse anormale en plus ou en moins, selon que la sollicitation s'est faite intense ou infime ou encore mal appropriée. Les signes d'insuffisance ou d'excès réactionnels qui caractérisent l'état morbide ne sont donc que des déviations du fonctionnement physiologique d'un organisme soumis à des conditions de vie anormales.

En réalité, les symptômes morbides correspondent à des moyens de défense qui servent à l'organisme pour lutter contre les causes de destruction, pour neutraliser et expulser les énergies nocives, de façon à maintenir son intégrité. Ils traduisent donc à la fois les excitations antivitales reçues par l'économie et des efforts de défense et de guérison qu'elle emploie pour se conserver.

Cette interprétation des symptômes pathologiques est fondamentale. Elle montre que nous possédons en nous une force vitale médicatrice, réparatrice et conservatrice que les auteurs de la tradition naturiste ont nommée la nature médicatrice, depuis Hippocrate. Elle établit en plus que chaque

---

(1) ROGER. — *Introduction à l'étude de la médecine,* p. 11.

affection contient pour ainsi dire sa thérapeutique en elle-même et que, par conséquent, les signes qui la caractérisent devront être respectés, aidés, et non pas contrecarrés systématiquement. Il est intéressant de noter qu'à tous les degrés de l'organisation de la matière, on retrouve cette tendance à la défense personnelle de l'agglomérat constitué. Elle existe déjà ébauchée dans le règne inorganique. « Les moyens par lesquels une barre d'acier résiste à l'étirement ont été assimilés à des procédés de *défense*, contre l'imminence de la rupture. » (Dastre). Une barre d'acier au nickel étirée jusqu'à l'imminence de la rupture et repassée au tour pour lui redonner sa forme cylindrique durcit au point qui a subi l'étranglement, et si on recommence la même opération d'étirement une série de fois, ce sont des points voisins qui s'étirent. La résistance défensive gagne ainsi toute la pièce et lui confère une endurance telle qu'elle devient finalement inextensible et dure comme l'acier. Ce phénomène a été nommé par Ch. Ed. Guillaume « résistance héroïque à la rupture ». Ces faits « montrent que cette activité est, comme celle des animaux, une riposte à une intervention étrangère et que cette riposte, encore comme chez les animaux, est adaptée à la défense et à la conservation de l'être brut. » (Dastre) (1)

Les défenses naturelles physiologiques.— Un aperçu de quelques défenses naturelles physiologiques fera mieux comprendre comment les symptômes pathologiques ne sont que des dérivés de ces réactions physiologiques.

Chaque fois que l'organisme reçoit par l'un de ses sens une impression inaccoutumée et susceptible d'être dangereuse, il réagit par une série d'actes réflexes spasmodiques qui ont pour effet de le protéger. L'arrivée d'un gaz irritant (vapeur soufrée) provoque, par exemple, du spasme laryngé avec toux et éternuement. Une odeur désagréable produit le spasme des voies digestives connu sous le nom de nausée. L'odeur ou le goût d'un mets acide ou amer entraînent un réflexe défensif de salivation, avec contraction des muscles de la face.

La sensation de froid détermine de la pâleur des téguments par vasoconstriction périphérique qui a pour effet de ralentir le courant sanguin sous-cutané et d'éviter ainsi son refroidissement exagéré. Puis, si cette mesure protectrice ne suffit pas, le phénomène de la chair de poule, le grelottement et le frisson interviennent qui produisent de la chaleur et rétablissent l'équilibre thermique.

Inversement, contre le trop de chaleur, il s'établit un mécanisme défensif consistant en accélération de la circulation périphérique avec rougeur cutanée et sudation. Ces réactions contribuent à rafraîchir la masse sanguine en amplifiant les contacts sous-cutanés, au cours desquels elle se refroidit du fait de l'évaporation sudorale. Ce travail, le plus souvent, s'accompagne d'élévation de la température interne, sorte de fièvre physiologique et normale dont l'être ne s'aperçoit guère.

Citons encore parmi les actions réflexes qui tendent à maintenir l'intégrité des tissus, les sollicitations instinctives de faim et de soif avec leurs

(1) Dastre. — *La vie et la mort*, pages 256 et 270.

variations électives. Elles sont autant d'appels lancés par l'organisme pour obtenir une récupération chimique chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

Les défenses naturelles pathologiques. — Les symptômes observés au cours des états pathologiques ne sont, répétons-le, que des transformations accrues ou amoindries des processus défensifs normaux. Ils se déterminent soit sur les divers appareils, soit sur l'état général. Examinons d'abord ceux-ci.

Les réactions de défense générale. — *La douleur* est une des défenses naturelles les plus utiles à l'homme. Sans elle, notre existence serait vite abrégée, car nous serions incapables de reconnaître les influences nocives et de nous en garantir. Elle est un agent de conservation, un moyen d'éducation et une source de progrès. Elle n'est faite que de l'exagération de la sensibilité normale et s'exerce avec plus ou moins de rigueur, selon l'intensité de l'application offensante. Elle est nécessaire, entre autres, pour ramener l'immobilisation des zones emflammées ou traumatisées ; elle est utile au système nerveux pour lui faire mettre en jeu toutes ses actions synergiques de défenses psychiques, vaso-motrices, trophiques, leucocytaires, hématopoïétiques, thermiques, etc. Si elle est suraiguë, elle peut provoquer des mouvements impulsifs, désordonnés qui traduisent l'effort désespéré d'un organisme qui cherche à se protéger. L'excès de la douleur aboutit heureusement à l'anesthésie ou à la syncope du sujet : la nature n'impose pas à l'homme la conscience de l'intolérable. C'est ainsi que de grands blessés ne ressentent pas d'ordinaire une douleur proportionnée à l'étendue de leurs plaies et continuent à marcher, à se battre ou à fuir malgré de profondes atteintes.

Somme toute, tant qu'elle est tolérable on doit supporter la douleur et chercher seulement à s'en délivrer par l'écart de sa cause productrice. Quand on joue trop facilement des calmants au cours d'un état aigu, on s'évite certaines souffrances modérées, c'est évident, mais l'avantage ainsi réalisé est un dangereux trompe-l'œil, puisque du même coup on a entravé les réactions défensives que stimule la douleur et on prolonge ainsi la durée et la gravité de l'affection.

L'inflammation est la réaction de défense des tissus et des humeurs impressionnés par un contact dangereux pour leur vitalité. Avec ses caractères de rougeur, chaleur et douleur, elle est l'aboutissement d'une série de défenses naturelles fort utiles.

L'afflux séreux et globulaire, la diapédèse des leucocytes (Conhnheim), l'exagération de production des substances antitoxiques normales du sérum et de ce corps qu'on a appelé alexine (Büchner) ou complément (Ehrlich), l'apparition d'une autre substance (l'anticorps ou sensibilisatrice) qui sans action par elle-même, sensibilise les microbes vis-à vis de l'alexine, toutes ces productions sont autant de réactions morbides qui contribuent à la défense de l'économie et qu'il faut se garder d'entraver par des moyens thérapeutiques maladroits (antithermiques, analgésiques, régime toxique ou trop fort, polypharmacie).

L'amaigrissement, sujet constant d'alarmes chez le malade et le médecin, constitue d'ordinaire une bienfaisante réaction défensive de l'écono-

mie. Aussi, convient-il de ne pas le contrecarrer de parti pris, comme on le fait habituellement, au cours des états morbides chroniques surtout (troubles diathésiques, digestifs, anémie, tuberculose). L'amaigrissement n'est vraiment un signe de consomption que lorsqu'il se produit dans des conditions de continuité et d'accélération alarmantes.

L'amaigrissement est donc utile en général, d'abord parce qu'il effectue un déblayage des matériaux toxiques et défectueux, dont le départ sera suivi d'une rénovation organique. De plus, il est l'expression d'une demande de répit et de soulagement de la part des viscères assimilateurs, fatigués par de longs surmenages alimentaires. Il indique donc avant tout, que l'organisme fatigué se trouve obligé par défense naturelle de réduire la quantité des tissus corporels à nourrir, en proportion de ses capacités métaboliques amoindries, c'est-à-dire du travail d'assimilation qu'il peut désormais accomplir correctement.

Si on sait ne pas s'effrayer de cette cure spontanée, naturelle, de désintoxication et de cet acte de défense que réalise l'économie pour se nettoyer, et, si on a la sagesse de lui laisser reprendre haleine tranquillement, on a presque toujours la bonne surprise de voir la réascension vitale se déclarer un jour. La guérison se détermine ainsi avec un poids corporel qui reste amoindri d'une façon définitive et salutaire, soit encore avec une légère reprise du poids.

Mais le préjugé de l'embonpoint et des couleurs pléthoriques est tel à l'heure présente que, dès qu'un individu, fatigué de neutraliser la nourriture toxique qu'il ingère ou d'accumuler sous forme de réserves adipeuses une surcharge de matériaux nutritifs, dès que ce malade esquisse un mouvement d'amaigrissement pour se libérer et bénéficier d'une détente salutaire, aussitôt on s'ingénie à mettre en œuvre une foule de moyens destinés à enrayer cette heureuse défense naturelle. Par la suralimentation l'immobilisation, la prise de drogues stimulantes ou engraissantes, on fait refouler la crise de nettoyage qui s'amorçait, et on exige un surcroît d'efforts de la part de viscères qui précisément demandaient une période de repos. Et si l'organisme a eu encore assez de résistance pour faire les doubles frais de son empoisonnement antérieur et de celui qu'on lui a imposé pour le contenir, on croit être en droit de se féliciter et de proclamer l'excellence des moyens employés.

Il est curieux de faire remarquer qu'ici encore ou s'est déclaré satisfait d'un résultat immédiat et d'un aspect rassurant, sans se douter que les troubles arthritisants à grands fracas (hémorragies, rhumatismes, diabète, albuminuries, appendicite, etc.), ou les récidives morbides graves (pneumonie, tuberculose, etc.) qu'on fait ainsi se développer plus tard proviennent principalement de l'intervention thérapeutique mal inspirée.

C'est surtout aux tuberculeux que cette pratique de l'engraissement systématique est redoutable. Ceux chez lesquels on réussit à produire de la polysarcie sont sûrs d'être atteints dans un avenir plus ou moins lointain d'une aggravation, d'une récidive ou d'une affection grave intercurrente. Et quant à ceux qui s'essayent à l'engraissement sans y parvenir, ils s'épuisent les viscères digestifs et n'aboutissent également qu'à activer leur déclin.

Déjà, Cheyne (1) en 1725 s'élevait en ces termes, contre « la mauvaise pratique de ceux qui étant maigres, grêles et d'une complexion faible, tâchent, par toutes sortes de voies, de devenir gros et gras, et de se procurer de l'embonpoint ; et pour cela mangent continuellement des viandes grossières et fortes en grande quantité et avalent à proportion des liqueurs spiritueuses ; ignorant que par ces moyens ils rendent, pour ainsi dire incurable, la maladie à laquelle ils voudraient remédier. »

La *fièvre* n'est pas « *une chaleur contre nature* ». Elle n'est que l'expression extérieure de l'exagération des combustions, des oxydations et des échanges vitaux intimes. Elle se déclare aussi parfois comme réaction vis à-vis d'actions hypothermisantes naturelles ou toxiques. Les causes les plus diverses, physiologiques et antiphysiologiques peuvent engendrer des élévations de température.

Il existe une fièvre physiologique, réaction normale de l'organisme vis-à-vis de ses excitants naturels largement employés : air, eau, soleil, mouvement. Elle maintient l'équilibre thermique dans les circonstances de vie suractive et fait partie du jeu normal des échanges vitaux. Elle n'est donc nullement redoutable. Aussi en thérapeutique naturiste, ne craint-on pas parfois de la provoquer (exercices violents, bains de vapeur, bains de soleil avec sudation), pour faire bénéficier de son action oxydante et nettoyante certains malades bien résistants.

Les variations physiologiques de la moyenne thermique selon les tempéraments et les conditions d'activité sont constantes, normales et beaucoup plus étendues qu'on le suppose. C'est dire que l'obsession du degré thermique soi-disant normal, rivé entre 36°8 et 37°3 doit cesser de s'exercer sur l'esprit médical. C'est cette obsession, en effet, qui a fait condamner à l'immobilisation outrée une foule de malades, de tuberculeux notamment, qui doivent leur légère élévation thermique, non pas à l'infection bacillaire, mais à de l'imperfection métabolique des aliments ou à un régime alimentaire toxique ou trop copieux. En pareil cas, une fois le régime alimentaire corrigé, le mouvement judicieusement prescrit active les combustions traînantes et constitue pour un grand nombre de ces malades le meilleur régulateur de la température et le meilleur antithermique indirect. Et même, en pareil cas, si la marche donne une légère élévation thermique, elle reste physiologique tant qu'elle ne fatigue pas, car loin d'entraver les défenses naturelles, elle a pour effet d'activer les échanges, d'ouvrir les émonctoires et de purifier l'organisme. Son action bienfaisante se juge d'ailleurs à l'absence de tout malaise pendant qu'elle s'exerce et au bien-être qui la suit.

La fièvre pathologique répond à un travail identique de combustion, d'oxydations exagérées, de réactions vitales suractivées, mais qui s'oppose cette fois à des causes plus manifestement agressives (déchets toxiques, poisons, microbes, surmenages, etc.). L'excitant qui la provoque étant violemment antiphysiologique, ses manifestations subjectives se font proportionnellement plus désagréables. Elle s'accompagne de signes généraux pénibles, malaises, céphalée, délire, frissons, etc. Mais son utilité reste évi-

(1) CHEYNE. — *Essais sur la santé*, p. 171.

dente, puisque si elle fait défaut, c'est-à-dire si l'organisme ne réagit plus et ne se défend plus, l'hypothermie en résulte qui est toujours d'un pronostic grave, en dehors des périodes de défervescence et de convalescence.

La fièvre est un agent de guérison. — La fièvre n'est donc pas une entité morbide néfaste, comme le croient trop volontiers tant de malades qui nous supplient de « couper » leur fièvre, et même tant de médecins qui font ingérer la gamme entière des drogues antithermiques à chaque individu qui persiste à rester quelques jours au-dessus de la ligne de 38°.

La fièvre, on ne saurait trop le crier, représente simplement la combustion intensifiée de mauvais matériaux, de poisons mis en circulation. Elle accomplit un acte salutaire de neutralisation toxique, une œuvre défensive de perfectionnement métabolique sans lesquels les déchets ne pourraient être acceptés et éliminés par les émonctoires. Elle joue à l'égard des milieux humoraux le rôle utile de la flamme qui, dans un laboratoire, sert à chauffer une cornue pour amorcer et opérer les transformations chimiques des produits qu'elle contient. Si la fièvre ne se déclarait pas, en cas d'intoxication humorale, pour brûler les poisons et activer les métabolismes, l'organisme périrait d'empoisonnement. La fièvre, désespoir des malades et de leur entourage, est donc en réalité une bienfaisante réaction de défense et un puissant agent de guérison qu'il faut respecter, aider et non pas combattre aveuglément.

En pratique donc, au lieu de chercher à juguler impitoyablement toute manifestation fébrile par des poisons pharmaceutiques, il convient avant tout de laisser agir et de seconder cette admirable défense organique, en se servant simplement de moyens de dégagement humoral (sudations, maillots naturistes, boissons copieuses, demi-bains, lavements froids à l'eau simple, laxatifs doux et répétés). A part le paludisme où la quinine aide au rétablissement des équilibres organiques en gênant le développement de l'hématozoaire, cette règle de conduite ne souffre guère d'exceptions.

Enfin, en dehors des infections aiguës à marche cyclique, on recherchera les causes habituelles de la fièvre dans des erreurs d'hygiène et surtout de régime. Quand on sait les dépister et les corriger, on rétablit vite le bon état humoral et, par là même, on tarit la fièvre dans sa source, sans avoir rien entrepris contre elle directement.

Ce principe fondamental de médecine naturiste : la fièvre est un agent de guérison, a d'ailleurs été reconnu par la plupart des auteurs de la tradition naturiste. Sydenham (1) s'exprimait ainsi : « Certainement la fièvre n'est autre chose qu'un instrument dont se sert la nature pour séparer les parties impures du sang d'avec les parties pures ».

Dans Hoffmann (2) on peut lire : « Nous mettons en tête des maladies salutaires : la fièvre, qui est une merveilleuse ressource et un excellent remède pour le corps, en ce qu'il le débarrasse non seulement de la cause morbifique, mais de maladies plus sérieuses et même de la mort ».

« La fièvre est un des plus puissants moyens de guérison employés par

(1) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 38.
(2) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*, T. IV, p. 107. Paris, 1738.

la nature, écrit Auber (1), l'art n'en a pas de plus précieux, soit pour prévenir certaines maladies, soit pour les guérir. Mais la fièvre a toujours besoin d'être surveillée et dirigée ».

Les naturistes empiriques eux-mêmes ont compris le rôle bienfaisant du symptôme fièvre. C'est ainsi qu'on peut lire dans Platen (2) : « La fièvre est un agent de guérison et non un état morbide spécial de l'organisme. »

Les symptômes de défense locale. — En plus des réactions de défense générale, on observe sur les divers appareils, d'autres gros signes morbides qui, eux aussi, ne sont que des manifestations de préservation naturelle. Du côté des voies digestives, *l'anorexie*, si redoutée des malades, représente dans tous les cas aigus et dans un bon nombre d'états chroniques une heureuse réaction protectrice. Elle empêche l'introduction d'aliments toxiques ou mal appropriés que l'estomac et le foie fatigués seraient impuissants à métaboliser ; elle prépare le repos digestif et permet la dégradation autophagique des réserves nocives qui, après avoir subi la combustion de la fièvre seront drainées par les émonctoires.

Le vomissement, exagération du dégoût et de la nausée physiologique, sert à rejeter au dehors les substances que l'estomac se refuse à accepter et les déchets qui se sont fait jour par voie émonctoriale gastrique (vomissements bilieux, urémiques, etc.).

La diarrhée, nous l'avons déjà dit, aide d'une façon très efficace à la libération toxique de l'économie et, dans l'immense majorité des cas, demande à être respectée en tant que symptôme et enrayée seulement dans ses causes productrices d'ordre alimentaire.

Comme l'anorexie, la polydipsie des fébricitants, la polyphagie des diabétiques ne sont, elles aussi, que des dérivés des fonctions défensives normales de la soif et de la faim et répondent à des appels de protection amplifiés.

Les défenses naturelles respiratoires sont caractérisées principalement par la *douleur de côté* qui oblige le sujet à immobiliser une zone pulmonaire violemment enflammée. La *toux* ne doit pas être arrêtée sans discernement ; par la saccade thoracique, elle engendre d'utiles mouvements respiratoires, elle active la circulation du réseau pulmonaire, aide au décongestionnement et surtout provoque l'expulsion des crachats qui, sans elle, s'accumuleraient dans les bronches et intoxiqueraient l'économie. Le rôle éliminateur de l'*expectoration* est aussi capital : on ne doit jamais tarir directement une excrétion de l'émonctoire pulmonaire par des substances médicamenteuses desséchantes ; mais on peut la dériver et soulager le poumon en activant l'exonération intestinale et en purifiant le régime.

En plus de l'accélération du courant sanguin (accroissement des battements cardiaques et vasculaires) qui fait partie des phénomènes fébriles, on peut constater d'autres réactions vasculaires qui cherchent à défendre l'organisme contre l'action malfaisante de l'intoxication humorale. Les hémorragies sont de ce nombre. Dans l'immense majorité des cas, bien loin

(1) Auber. — *Traité de la science médicale*, p. 526. Paris, 1853.
(2) Platen. — *Le livre d'or de la santé*. T. I, p. 331.

d'exposer le sujet à l'affaiblissement et à l'anémie, comme on le redoute habituellement, elles ne font que traduire l'issue par voie anormale, d'un trop-plein pléthorique et toxique qui n'a pu s'évacuer par les émonctoires.

D'une façon générale, il n'y a donc pas plus à s'affoler d'une hémoptysie, d'une hématémèse ou d'une hématurie que d'un flux hémorroïdaire ou d'une épistaxis. Au fond, la plupart de ces hémorragies sont plus bienfaisantes que nocives et constituent des avertissements d'une surcharge toxique sanguine. Elles sont l'œuvre de la nature médicatrice, qui s'efforce de délivrer un malade de ses poisons circulants et de sa pléthore. C'est donc indirectement qu'on doit les traiter et non par l'emploi de médications coagulantes. Les anciens auteurs, Hippocrate (1), Syndenham (2), Hoffmann (3), Tissot (4), entre autres, enseignaient également ce rôle utile des flux sanguins pour la défense organique et l'évacuation toxique. Combien d'individus, par exemple, sont ainsi protégés d'accidents majeurs grâce au retour mensuel ou périodique de saignements hémorroïdaires !

Les réactions du système nerveux au cours des morbidités ne correspondent aussi qu'à des processus de conservation organique. Si elles sont hypersthéniques (crises nerveuses, spasmes, convulsions, épilepsie), elles n'expriment en réalité que des efforts désordonnés des centres nerveux qui cherchent à se soustraire au contact d'un sang irritant. Les excellents résultats des cures de désintoxication chez les névropathes, les agités, les épileptiques sont autant d'attestations de leur prédétermination humorale. Le plus souvent, les manifestations spasmodiques mettent en œuvre des réactions protectrices multiples qui provoquent un arrêt des apports nocifs, un perfectionnement des échanges et une sollicitation émonctoriale (urines nerveuses) qui sont loin d'être préjudiciables aux malades.

Si ces réactions nerveuses sont hyposthéniques (atonie, aboulie, neurasthénie), elles traduisent un désir défensif d'épargne énergétique et dénoncent encore une intoxication humorale primitive, s'exerçant sur des sujets déjà surmenés du système nerveux. « L'asthénie, en elle-même, n'est donc pas fâcheuse, écrit P. Londe (5), quand elle n'est que le recueillement d'un organisme qui se défend ou se prépare à lutter contre l'attaque morbide... le repos auquel le sujet est condamné par l'asthénie est une bonne chose. L'asthénie est par conséquent un symptôme qu'il faut savoir respecter, au moins au début, le traitement consistant avant tout à seconder la nature. » On comprend alors combien il faut réfléchir avant de recourir aux excitants énergiques (alimentaires et pharmaceutiques) pour s'opposer aux symptômes asthéniques, puisque bien souvent, ils prennent leur origine dans l'abus des stimulants et dans l'intoxication nutritive.

Les symptômes sont des avertissements. — Les symptômes, en dehors de leur valeur comme défense naturelle, ont encore une autre signification. Ils constituent des avertissements. Ils annoncent en réalité que

---

(1) HIPPOCRATE. — (401, 393, 138, 42, I ; 600. II).
(2) SYDENHAM. — *Médecine pratique*, p. 45.
(3) HOFFMANN. — P. 241, II ; 93, VII. Paris, 1743.
(4) TISSOT. — *Essai sur les maladies des gens du monde*, p. 315. Paris 1771.
(5) LONDE. — *Essais de médecine préventive*, p. 90.

quelque chose d'anormal se passe dans l'organisme, qu'une des conditions de la vie saine, générale ou individuelle, a été imparfaite, que l'instinct ou la volonté ont failli, qu'une loi naturelle enfin a été violée. On comprend alors combien il est puéril et néfaste de réprimer cet avertissement, de masquer à nos yeux sa signification, en l'effaçant artificiellement à l'aide d'un procédé médicamenteux. Il faut au contraire s'efforcer de saisir la signification des symptômes, d'en retrouver la genèse, de comprendre pourquoi et comment s'est effectuée la révolte organique, et finalement, une fois l'origine de l'imperfection découverte d'y remédier en rectifiant minutieusement les conditions alimentaires ou hygiéniques, c'est-à-dire les recettes et les dépenses du budget organique.

Fixation et hérédité des modes de réactions défensives. — La répétition des mêmes processus défensifs, accomplis toujours dans le même sens, crée des prédominances fonctionnelles morbides qui se fixent sur l'individu et sont transmissibles par hérédité. C'est ainsi que l'alimentation surchauffante engendre des hyperfonctionnements organiques, susceptibles en une ou deux générations, de donner naissance à des races d'exaltés, puis par épuisement consécutif à des descendants atteints d'insuffisances variées : neurasthéniques, abouliques, apathiques, paresseux organiques qui gardent toute leur vie une tare originelle, à laquelle ils doivent parer d'une façon continue.

Les exubérances fonctionnelles sont en effet, nous le rappelons, des adaptations défensives, des réponses anormales, consécutives à des sollicitations immodérées ; elles obligent l'individu à des manifestations vitales, exagérées et tumultueuses qui le protègent contre l'envahissement toxique, en lui faisant dépenser et brûler ses poisons.

Les insuffisances fonctionnelles, au contraire, sont des indices de parcimonie vitale. L'état de torpeur nutritive, de vie en veilleuse qui en est la conséquence, se trouve être une réaction de défense organique, car si ce ralentissement vital n'existait pas, ces malades auraient vite fait de dissiper leur maigre patrimoine énergétique. Ils doivent donc être stimulés et nourris prudemment à l'aide d'énergies peu concentrées ou déconcentrées. On se conformera ainsi aux indications naturelles, en copiant les mesures de préservation que l'organisme emploie pour assurer la survie d'êtres appauvris et pour compenser leur déficit d'énergie par un ralentissement du débit réactionnel. *Si on traitait de tels sujets par l'alimentation normale ou pis encore par les excitants médicamenteux, on épuiserait rapidement leurs courtes réserves vitales.* C'est ainsi que grâce à de judicieuses mesures d'adaptation nutritive on arrive à compenser des défaillances nerveuses, hépatiques, gastriques, etc., et qu'on permet à des anormaux de durer avec un rendement physique et intellectuel presque aussi satisfaisant que celui de gens sains.

La médecine naturiste ne réprime pas systématiquement les symptômes morbides. — La façon dont la doctrine naturiste comprend les manifestations morbides nous ramène donc à l'antique conception hippocratique de la *Natura médicatrix* et permet d'aboutir aux conclusions suivantes :

1° Les médications symptomatiques sont dangereuses dans l'immense majorité des cas ;

2° Seules, les réactions vraiment insuffisantes ou excessives, au point de menacer la vie, seront sollicitées ou déviées ou réprimées à l'aide de moyens naturels aussi physiologiques qu'il sera possible ;

3° Les réactions morbides seront poursuivies non pas en elles-mêmes, mais dans les causes qui les ont provoquées. On calmera ainsi du même coup, sans les viser directement, les états hypersthéniques aussi bien que les hyposthéniques, puisque dans le premier cas on aura rétabli le calme en modérant l'action des causes irritantes et, dans le second, on aura permis le réveil de fonctions inhibées, en écartant l'excès des influences nocives.

Cette ligne de conduite était celle qu'adoptait entre autres, le grand continuateur des traditions hippocratiques, Sydenham : « Il ne faut pas, disait-il, dès le commencement de la maladie, arrêter l'impétuosité des humeurs et s'opposer à l'évacuation naturelle en employant les narcotiques et les astringents, parce que ce serait enfermer l'ennemi en dedans et tuer immanquablement le malade. »

C'est Sydenham (1) qui écrivait encore : « La petite vérole confluente est aussi sûrement accompagnée de la diarrhée chez les enfants que de salivation chez les adultes... je n'arrête pas la salivation, je n'arrête pas non plus la diarrhée... c'est en voulant arrêter mal à propos cette diarrhée que des femmelettes ignorantes ont causé la mort de plusieurs milliers d'enfants... ne sachant pas que le cours du ventre est l'ouvrage de la nature qui cherche par là à se délivrer de la maladie. »

Une telle clairvoyance est bonne à mettre sous les yeux et à proposer en exemple à notre génération médicale qui, en face de n'importe quel malade, ne songe qu'à intervenir et médicamenter sans arrêt, à propos de toute manifestation symptomatique et surtout hors de propos.

A l'heure actuelle, la thérapeutique est conçue comme un pugilat et les interventions thérapeutiques ressemblent à des batailles, dont malheureusement le malade paye tous les frais. « Les médecins, infidèles à la loi naturelle et sourds à la raison, comme des lions dans une arène, se précipitent sur les maladies pour les juguler » (Auber) (2). En effet, tant qu'on constate des symptômes, on s'évertue à les combattre les uns après les autres ou tous à la fois. Le comble de l'art consiste à refréner dès leur apparition tous les efforts de préservation, toutes les tentatives de défense naturelle de l'organisme. Le malade se débarrassait-il de ses déchets par des sueurs abondantes ? On lui donne de l'atropine pour lui fermer la peau. A-t il de la diarrhée ? On le bourre d'opium et de bismuth pour lui boucher l'intestin. Vomit-il ? On lui anesthésie la muqueuse gastrique. A-t-il de l'expectoration, de l'évacuation par voie pulmonaire ? On lui dessèche les bronches par la terpine. Tousse-t-il ? On l'intoxique avec des calmants chimiques. A-t-il de la fièvre ? On l'enraye à l'aide de poisons hypothermisants. Se dé-

(1) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 104, 93. (Edition de *l'Encyclopédie des Sciences médicales*).

(2) Auber. — *Traité de philosophie médicale*, p. 300. Paris, 1839.

barrasse-t-il de ses réserves toxiques en maigrissant ? On l'en empêche et on lui fait enfouir de nouveau ses poisons en le suralimentant et en le piquant. A-t-il une épistaxis ou un flux hémorroïdaire ? Vite, on pratique l'hémostase et l'on s'étonne de voir une pneumonie, une hémoptysie ou bien encore une attaque de migraine, de rhumatisme ou une hémiplégie succéder à ces répressions des défenses naturelles.

Il n'y a pas lieu d'être surpris ensuite, des convalescences traînantes, des maladies fertiles en rechutes et en complications, de l'apparition des diathèses, des maladies chroniques, des dégénérescences, car c'est là tout ce que peuvent déterminer des soins antinaturels, qui, sous prétexte de traiter les maladies, n'aboutissent qu'à martyriser les malades sans répit.

Combien est profondément vraie cette phrase de Michelet (1) : « Celui qui ne se fâche plus contre la maladie et n'a pas l'impatience de guérir est bien plus près de guérir en effet ! »

C'est le cas enfin de répéter avec Hoffmann (2) : « Il serait à souhaiter que ceux qui s'appliquent à la médecine connussent parfaitement la méthode que suit la nature pour guérir les malades et qu'ils réglassent leur démarche sur les siennes. C'est ce en quoi on ne peut assez louer les Anciens qui sont tombés unanimement d'accord que le médecin est le ministre de la nature, le spectateur de ses opérations, son imitateur et son aide... Ce qu'on ne peut assez déplorer, c'est que cette méthode admirable et très sûre que la nature emploie pour guérir les maladies soit entièrement inconnue de la plupart des médecins. »

La médecine naturiste dérive ou corrige seulement les réactions qui menacent la vie des malades. — A côté des réactions symptomatiques bien adaptées à la neutralisation, l'évacuation, la guérison et capables de mener l'organisme sain et sauf au delà de la crise morbide, *comme c'est le plus souvent le cas*, il en est d'imparfaites soit par défaut, soit par excès, produites par une asthénie ou une hypersthénie outrées des défenses spontanées *qui peuvent être utiles à la sélection naturelle de l'espèce en supprimant l'individu taré*, mais qui étant nuisibles à la conservation de l'être, intéressent le médecin et commandent son intervention. Le rôle du médecin, en effet, est de soulager et de sauver les existences individuelles par des moyens non agressifs pour l'être ou l'espèce et non de se conduire en philosophe impassible qui considère les fatalités.

Il peut s'agir, d'une part, d'insuffisance ou d'absence des réactions de défense, paralysées qu'elles peuvent être soit par une violence excessive de l'action morbifique, soit par une défaillance chronique du terrain. Dans tous ces cas de neutralisation fébrile insuffisante ou inexistante, d'évacuation émonctoriale absente, il est indiqué d'agir rapidement, d'aider à l'effort naturel en le prévenant et en le copiant, mais, point capital, en se servant de moyens aussi physiologiques et naturels qu'il est possible (actions diététiques, hydrothérapiques et laxatives appropriées à chaque cas).

Par contre, un organisme encore vigoureux peut réagir d'une façon

(1) Michelet. — *L'Amour, médication du corps*, p. 333.
(2) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*, T. VIII, p. 164.

trop violente à l'action d'une cause morbide intense. Par exemple, une libération émonctoriale peut s'effectuer trop massive ou trop congestionnante, qui bouchera le viscère excréteur par l'action combinée de l'offense outrée et de la réponse inflammatoire proportionnelle (œdème pulmonaire, pneumonie massive, albuminurie intense, collections purulentes). On doit alors, sans tarder, s'employer à modérer d'abord l'afflux des déchets toxiques, par le régime liquide hypotoxique, puis à dériver et activer leur évacuation (laxatifs, maillots, saignée, ventouses scarifiées, incisions d'abcès qui aident à l'œuvre d'élimination naturelle).

Enfin, si l'on se trouve en présence de symptômes à grands fracas, menaçant la vie du malade d'une façon indiscutable, il est évident que si les moyens naturels ne peuvent avoir le temps d'agir ou se montrent insuffisants, il faut avoir recours, par exception, aux procédés artificiels de correction symptomatique (médicaments chimiques, interventions chirurgicales, ponctions, sérums) pour sauver avant tout l'existence du malade. C'est ainsi qu'on accordera sans hésiter la digitale, l'huile camphrée à un cardiaque en asystolie grave, la piqûre de morphine à un sujet souffrant d'une façon atroce (traumas, coliques hépatiques, etc.), le sérum à un diphtérique dont la guérison s'amorce mal par les moyens généraux naturistes. Mais il est bien évident que ces moyens anormaux ne seront prescrits que d'une façon exceptionnelle et avec grande prudence, dans les rares cas où ils seront nettement indiqués, car l'extrême urgence et l'application passagère sont les seules excuses de leur emploi.

CHAPITRE XII

LA THÉRAPEUTIQUE NATURISTE

§ I. LES DIVERSES CONCEPTIONS DE LA THÉRAPEUTIQUE. — Aperçu général. — La doctrine classique. — La doctrine naturiste. — § II. LES PRINCIPES DIRECTEURS DE LA THÉRAPEUTIQUE NATURISTE. — Définition. — La thérapeutique naturiste est la science et l'art d'exciter et de nourrir physiologiquement les organismes. — La thérapeutique naturiste est avant tout une thérapeutique générale. — L'unité thérapeutique. — Hiérarchisation des moyens thérapeutiques naturistes. — § III. LA TÉTRADE THÉRAPEUTIQUE NATURISTE. — 1° La physiologie des apports. Le réglage alimentaire. — 2° le perfectionnement des métabolismes. Le repos et le mouvement. — 3° L'accélération des éliminations toxiques. La dérivation intestinale. — 4° L'adaptation générale et individuelle. La Tétrade thérapeutique se retrouve chez les auteurs de la tradition naturiste. — Illogisme et insuffisance des cures naturistes partielles ou mal hiérarchisées. — § IV. LA THÉRAPEUTIQUE NATURISTE DE L'ÉTAT AIGU. — 1° *L'alimentation*. — L'alimentation doit être d'abord liquide, lixiviante, hypoazotée. hypotoxique, puis fluide céréalienne, enfin solide, synthétique et plus substantielle. — Il est capital d'opérer à propos et à temps la reprise alimentaire. — Savoir utiliser les aliments à la façon de médicaments. — Le régime alimentaire dans les états aigus d'ordre chirurgical (blessés et opérés). — 2° *Les évacuants*. — 3° *La fonction musculaire de nutrition*. — 4° *L'adaptation individuelle*. — 5° *Les soins complémentaires*. — Les actions cutanées. — Les soins généraux. — La médication symptomatique d'urgence. — Ces règles de thérapeutique naturiste des états aigus sont conformes aux enseignements traditionnels. — 6° *Exemples de manœuvres diététiques et physiques au cours d'affections aiguës*. — § V. LA THÉRAPEUTIQUE NATURISTE DE L'ÉTAT CHRONIQUE. — Le traitement s'adressera à l'état général plutôt qu'à l'affection secondaire. — Application de la Tétrade thérapeutique. — 1° *L'alimentation*. — Il faut alimenter les malades à feu doux. — 2° *Les évacuants*. — 3° *La fonction musculaire de nutrition*. — 4° *L'adaptation individuelle*. — 5° *Les soins complémentaires*. — Les grandes lignes de la thérapeutique des états chroniques. — Une atteinte chronique nécessite un traitement chronique.

§ I. — LES DIVERSES CONCEPTIONS DE LA THÉRAPEUTIQUE.

Aperçu général. — La plupart des auteurs qui exposent leurs vues sur la pathologie et la thérapeutique générales ont coutume de se reporter à la magistrale étude que le Dr Bouchard écrivit sur se sujet en 1889 (1). Il nous faut également reconnaître que la haute portée de cette éloquente dissertation fait qu'elle s'imposera toujours comme base de discussion.

Bouchard distingue cinq conceptions thérapeutiques différentes : la *thérapeutique pathogénique* (p. VI) « qui, connaissant ou croyant connaître la cause de la maladie, s'attaque à cette cause » sans s'occuper de parer aux fonctionnements anormaux qu'elle a déterminés dans l'organisme ; la *thérapeutique naturiste* qui « part de ce principe que ce n'est pas le médecin qui guérit le malade, mais que c'est le malade qui se guérit lui-même, grâce à la révolte spontanée de son organisme contre les entreprises de la cause morbifique » (p. VII) ; la *thérapeutique symptomatique* qui « ne se préoccupe ni de la cause, ni du mode de genèse des maladies... et feint

(1) Etude écrite sous forme d'introduction aux « *Nouveaux éléments de matière médicale et thérapeutique* », de Nothnagel et Rossbach.

d'ignorer tout de la maladie et ne considère que l'état de souffrance de l'organisme, satisfaite si elle parvient à pallier quelques-uns des éléments de cette souffrance » (p. VII) ; la *thérapeutique physiologique* qui « ne diffère pas au fond de la thérapeutique symptomatique... dissèque la complexité de l'état pathologique, isole les troubles physiologiques qui le composent et, sans s'inquiéter de leur genèse, leur oppose les agents thérapeutiques capables de provoquer des actes physiologiques inverses » (p. VIII) ; la *thérapeutique empirique*, « œuvre du hasard... premier essai de l'esprit humain dans le domaine de la médecine. Avant d'étudier les maladies, le premier sentiment, le premier besoin a été de venir au secours de l'homme qui souffrait ; on pouvait tout tenter, quand on ne connaissait rien. Sur ce nombre, quelques moyens se montrèrent efficaces, on en garda le souvenir qui fut conservé par la tradition » (p.VIII) ; la *thérapeutique statistique* qui « sans tenir compte des circonstances de tempérament, de durée de guérison additionne des faits ni comparables, ni définitivement acquis pour en tirer des conclusions sur la valeur d'un procédé thérapeutique. » Elle est d'ailleurs sévèrement jugée par Bouchard, qui la qualifie « d'empirisme effréné. »

Dans son introduction à la médecine expérimentale (1), Cl. Bernard ramène ces conceptions à trois tendances seulement : l'*hippocratique* « qui croit à la nature médicatrice et peu à l'action curative des remèdes... reste à peu près dans l'expectative, en se bornant à favoriser par quelques médications simples les tendances heureuses de la maladie » ; l'*empirique* «qui a foi dans l'action des remèdes comme moyens de changer la direction des maladies et de les guérir »,qui croit que « par suite d'une sorte de compensation, la nature a mis le remède à côté du mal et que la médecine consiste dans l'assemblage de recettes pour tous les maux » ; l'*expérimentale* à laquelle il se rattache. « Le médecin expérimentateur est à la fois hippocratiste et empirique en ce qu'il croit en la puissance de la nature et à l'action des remèdes », mais il avoue un peu plus loin que « dans l'état actuel de la science, on comprend si peu de chose dans l'action des médicaments, que, pour être logique, le médecin expérimentateur se trouverait réduit à ne rien faire, et à rester le plus souvent dans l'expectative que lui commanderaient ses doutes et ses incertitudes ».

D'autres auteurs, s'inspirant des travaux de Bouchard et de Cl. Bernard, ont continué à diviser selon leurs tendances personnelles,les diverses modalités thérapeutiques en un certain nombre de catégories très tranchées. Il est bon de faire remarquer que ces différenciations sont toutes factices, artificielles et qu'elles n'ont pas d'individualités propres, pour la plupart. En pratique, en effet, on ne rencontre pas d'écoles médicales purement étiologiques, pathogéniques, statistiques, etc., car aucune de ces doctrines ne saurait prétendre vivre en s'exerçant à l'état isolé. Nous ne prendrons donc pas pour thème ces distinctions subtiles et irréelles ; ce serait se livrer à de stériles discussions scolastiques.

Mais si aucune thérapeutique aussi délimitée n'a existé en soi, il n'en est pas moins vrai qu'en réalité deux conceptions morbides et thérapeuti-

(1) Cl. Bernard. — *Introduction à la médecine expérimentale*, p. 219.

ques se sont perpétuellement opposées dans le cours de l'évolution des sciences médicales : la conception classique, œuvre des dogmatiques et des théoriciens et la conception naturiste ou hippocratique, basée principalement sur l'observation et le respect des lois naturelles, universelles et individuelles.

La doctrine classique. — Cette doctrine, nous le rappelons rapidement, se signale par ses tendances anthropocentriques. Elle étudie l'homme en l'isolant de la nature qui est la raison d'être de sa constitution actuelle et de l'entretien de sa vie normale. Elle le considère comme s'il était un être indépendant, créé subitement, capable par suite de s'affranchir de son milieu extérieur et des lois de son évolution individuelle. Elle lui laisse accroire que dans le choix de ses conditions vitales, il ne dépend que de son bon vouloir et des découvertes qu'il peut faire et s'appliquer, sans autre forme de procès. Etant ainsi privée de ces principes directeurs, elle en est arrivée à penser que la vie physiologique de l'homme et que sa santé, par conséquent, sont sous la dépendance de moyens artificiels plus ou moins inconnus, mystérieux encore, que sa science lui permettra peu à peu d'inventer. Et, par suite, elle est entraînée à se représenter les maladies comme le fait d'influences extrinsèques, imméritées, indépendantes du sujet qui les subit, qu'on doit poursuivre isolément comme autant d'entités maléfiques.

Cette conception médicale antinaturelle l'a conduite à ignorer les vraies raisons des états de santé et de maladie, à méconnaître l'unité morbide initiale, la tare humorale primitive, substratum de toutes les maladies-masques, et l'a fait se cantonner dans l'étude des multiples affections secondaires, pour finalement aboutir à une clinique parcellaire où à chaque instant, l'enchaînement des filiations pathologiques est interprété à rebours : l'effet devenant la cause.

C'est ainsi, par exemple, qu'après avoir constaté une fixation infectieuse, une tuberculose pulmonaire, le clinicien classique en fait le centre d'attraction de tous les autres troubles concomitants, les relie à ce foyer infectieux et le rend responsable de manifestations d'hépatite, d'entérite, de rhumatisme, etc., qui tout au contraire, précédèrent et déterminèrent la greffe bacillaire. Puis, au lieu de s'ingénier à découvrir, chez chaque individu, les fautes d'apport ou de circulation énergétique qui ont permis la défaillance, l'aptitude morbide de son terrain et fait cesser son immunité naturelle, il ne songe qu'à rechercher la porte d'entrée du germe infectieux et à découvrir un moyen d'attaque directe qui permettrait de le chasser. De même, pour lui, c'est la chlorose qui engendre la dyspepsie, comme c'est la goutte ou le diabète qui créent l'hépatite, etc.

Cette incompréhension des troubles pathologiques a entraîné un manque de vues méthodiques générales. Il en est résulté une thérapeutique fragmentaire et puérile qui se borne à soigner chaque organe en particulier, sans souci de faire disparaître la viciation nutritive générale qui pourtant est la cause initiale de ses lésions. On en est arrivé ainsi à traiter des affections oculaires, dentaires, cutanées, intestinales, etc., comme autant de maladies spéciales et indépendantes, sans songer qu'elles sont toutes des pro-

ductions morbides dues à une fixation ou à des éliminations toxiques, conséquences elles-mêmes d'un état humoral primitivement altéré par des erreurs de conduite individuelle, alimentaires et hygiéniques.

« Il est peut-être des médecins, il y a certainement des élèves, écrit le Dr Bouchard, qui acceptent de confiance un traitement déterminé pour chaque maladie et qui l'appliquent indifféremment à tous les cas particuliers. Ceux-là, n'ont que faire de la méthode ; une mémoire bien meublée ou un recueil de recettes disposées en regard du nom de chaque maladie suffit à guider leur conduite. Le médecin qui réfléchit a d'autres exigences ; il ne lui convient pas d'entreprendre sur la vie de son semblable sans raisons suffisantes. Il a besoin d'une méthode. » (p. VI)

En fait, la thérapeutique classique est surtout une thérapeutique symptomatique qui se borne à éloigner certaines causes pathogènes extrinsèques et secondaires (froid, microbes, etc.), puis qui s'acharne à réprimer tous les symptômes morbides de réaction protectrice, dès leur apparition,— ce qui revient à arracher des mains du malade les armes qui lui servent à se défendre — et enfin qui s'entête à contrarier tous les effets fonctionnels de lutte physiologique, par des médicaments destinés à produire la réaction opposée.

Mais le pire, ce sont les moyens thérapeutiques qu'elle emploie. Ne possédant aucun critérium de vérité pour juger ce qui est physiologique ou non, puisqu'elle ne tient aucun compte des conditions normales de vie, ni des nécessités énergétiques, régies par la constitution et la longue évolution de l'homme, la thérapeutique classique fait usage d'agents diététiques ou physiques antiphysiologiques, et principalement d'énergies chimiques ou organiques ou microbiennes extrêmement dangereuses (médicaments, extraits d'organes, sérums, vaccins, aliments industriels), qui rudoient et épuisent davantage les individus à qui on les applique.

Quant aux désastres ainsi engendrés, s'ils sont immédiats, on reporte sur la virulence microbienne ou l'épuisement du sujet la cause de la mort, et s'ils sont lointains, on oublie d'en rendre responsables les mauvais moyens employés. Et alors, tournant dans un cercle vicieux, on cherche d'autres remèdes de la même dangereuse catégorie à opposer aux redoublements morbides, suscités uniquement par des procédés thérapeutiques antiphysiologiques et antinaturels.

Le résultat factice et extemporané entre seul en ligne de compte ! Pourvu que le malade reçoive sans répit les plus violentes stimulations et qu'il sorte des mains du médecin en état de surexcitation nerveuse, de pléthore sanguine, d'envahissement adipeux et de refoulement toxique, tout le monde se déclare satisfait. Personne ne s'inquiète de rechercher pourquoi les sujets ainsi rendus à la circulation sont, dans l'avenir, des non-valeurs, des impotents, des détraqués intoxiqués, des neurasthéniques guettés par les récidives morbides grandissantes et voués finalement aux tares de dégénérescence.

Quant à l'hygiène et à la prophylaxie, elles s'établissent sur les mêmes principes erronés. Aussi, ne comportent-elles que des mesures de préservation unilatérale, prises en dehors du sujet et réalisées à l'aide de procédés antiphysiologiques.

Ignorant l'existence et la haute valeur des immunités naturelles et spontanées, s'exerçant plutôt à les détruire qu'à les protéger, la thérapeutique classique aboutit invariablement à la ruine de ces immunités naturelles et se trouve ainsi acculée à en déterminer d'artificielles à l'aide de vaccins, de sérums qui bouleversent les physiologies cellulaires et humorales de l'être humain et qui ne font que déplacer l'axe des déterminations morbides, puisque la diminution artificielle des maladies infectieuses aiguës, ainsi obtenue, se solde par un accroissement considérable des maladies chroniques : nerveuses, dyscrasiques et infectieuses.

La doctrine naturiste. — Cette doctrine, établie dans les précédents chapitres que nous récapitulons à présent, étudie l'homme en le situant dans le milieu qui a aidé à son évolution et qui le régit encore étroitement. Elle reconnaît en lui une des formes évoluées de l'Energie universelle et démontre que son existence se développe selon un mode normal ou anormal, suivant qu'il dirige physiologiquement ou non les apports et la circulation des énergies susceptibles d'assurer son excitation vitale et sa nutrition.

Ayant ainsi reconnu, dans ces lois primordiales de la vie humaine, les toutes premières raisons qui motivent l'état de santé ou de maladie, selon qu'on les suit ou qu'on les viole, elle établit que si on prend la peine de remonter jusqu'à ces causes initiales, on voit alors que tous les aspects morbides qui retiennent seuls l'attention des classiques sont, en réalité, secondaires à des fautes générales et lointaines, ayant engendré peu à peu des altérations primitives de l'état cellulaire et humoral, et on comprend enfin que derrière les masques morbides de détail, se décèle l'Unité morbide originelle.

Aussi, la clinique naturiste, au lieu de s'hypnotiser sur les affections locales et secondaires, cherche-t-elle toujours à les relier à la tare humorale primitive et surtout aux fautes de conduite qui l'ont déterminée. Elle arrive ainsi à découvrir les motifs de vie antiphysiologique qu'ont pu réaliser les malades, et peut alors les corriger et extirper le mal dans ses racines.

En possession de ces lumineux principes directeurs, la thérapeutique naturiste se rend compte qu'il serait déraisonnable de vouloir guérir les multiples apparences pathologiques, en les combattant comme des entités spécifiques et indépendantes, alors qu'elles sont simplement des effets d'une altération humorale commune et primordiale. Aussi, aux médications locales et fragmentaires, préfère-t-elle une thérapeutique générale, possédant un plan d'action unique, susceptible seulement de simples modifications de détail dans l'application aux cas particuliers.

De plus, elle respecte le plus possible les réactions symptomatiques qu'elle sait être l'expression de défenses naturelles. Et, quand elle consent à user de répression à leur égard, c'est seulement au moment où elles cessent d'agir comme moyens de préservation organique, pour devenir des agents de sélection naturelle.

Sachant enfin combien sont nocifs à longue échéance les résultats immédiats brutalement acquis par les violentes énergies chimiques qu'emploie sans répit la médecine classique, la thérapeutique naturiste ne se sert,

presque exclusivement, pour lutter contre le mal, que de correctifs naturels empruntés à l'arsenal alimentaire et hygiénique. Aussi, au sortir de la crise de nettoyage et de réadaptation qu'est toute maladie, les individus traités par la méthode naturiste sont-ils entièrement libérés de leurs poisons et aptes à reprendre vite une existence normale désormais, parce qu'ils ont été protégés des médications dangereuses, éclairés sur les réels motifs de leurs affections et munis de bonnes règles de santé, pour l'avenir.

La véritable prophylaxie morbide, en effet, consiste non pas à garantir l'individu d'une foule d'agents extérieurs, inoffensifs pour l'homme sain (froid, chaud, humidité, microbes, etc.), à l'aide de procédés fallacieux (calfeutrement, sérums, vaccins, antiseptiques, etc.), mais à l'éclairer sur les vraies raisons de la santé, de façon qu'il puisse accroître les résistances de son terrain et cultiver ses immunités naturelles, en suivant un régime alimentaire et une hygiène générale conformes aux lois naturelles qui règlent la vie humaine.

§ II. — LES PRINCIPES DIRECTEURS DE LA THÉRAPEUTIQUE NATURISTE

Définition. — La thérapeutique naturiste qui connaît, d'une part, les causes réellement productrices de la maladie, qui sait, d'autre part, que la maladie répond à une crise de nettoyage et de défense tendant à évoluer naturellement vers la guérison, s'applique d'abord à supprimer la cause pathogène qu'elle sait résider dans une viciation du métabolisme énergétique, puis s'emploie à respecter les symptômes défensifs, à provoquer ceux qui tardent à se développer, en suscitant des efforts de libération et en ne réprimant que les réactions vraiment incompatibles avec la persistance vitale du malade. Enfin, dans ses mesures d'excitation énergétique ou d'accélération des fonctions émonctoriales, se gardant bien de l'emploi de moyens antiphysiologiques, elle prend soin de n'user que d'agents thérapeutiques naturels, appropriés aux facultés de réponse cellulaire des organismes malades.

La thérapeutique naturiste est la science et l'art d'exciter et de nourrir physiologiquement les organismes. — En d'autres termes, la thérapeutique naturiste consiste essentiellement dans la science et dans l'art d'exciter le débit des forces vitales, de nourrir les organismes et de diriger les énergies mentales d'une façon physiologique, c'est-à-dire de conduire l'être humain selon les lois divines et naturelles qui règlent son évolution, de façon à le maintenir ou à le rétablir en bon état de santé. (1)

La thérapeutique ainsi comprise s'ingénie à manier les aliments et les agents physiques naturels (air, eau, soleil, mouvement), à la façon de médicaments, en tenant compte des lois générales de l'espèce, des conditions individuelles d'âge, de sexe, de tempérament, de développement mental, d'état morbide et aussi des circonstances extérieures de climat, de saison et d'année ; somme toute, elle s'inspire d'un ensemble de nécessités qu'il

(1) Voir aussi : P. Carton. — *La Synthèse libératrice naturiste.*

est indispensable de bien connaître, si l'on veut obtenir des effets de guérison rapide, réelle et durable.

C'est dire que la vraie médecine n'est pas seulement une science théorique et livresque, mais aussi et surtout un art qui réclame des dispositions natives, des clairvoyances personnelles et une expérience difficile. Aussi, cet art n'est-il pas à la portée du premier bachelier venu, parce qu'il exige de rares qualités d'instinct, d'intelligence et de compréhension des choses de la Nature.

Hippocrate disait : « La vie est courte, l'art est long à apprendre, l'occasion d'agir fugitive, l'expérience pleine d'embûches, le jugement difficile... Il faut allier la sagesse à la médecine. Le médecin vrai philosophe est un demi-dieu ».

Sydenham (1) s'exprimait encore d'une façon plus explicite : « La seule médecine utile aux hommes est celle qui, se réglant sur la connaissance des véritables phénomènes des maladies, se trouve ensuite confirmée par l'expérience. C'est la route qu'a suivie le grand Hippocrate. Plût à Dieu que l'on n'enseignât point d'autre médecine, elle serait infiniment plus utile et ne serait pas moins estimée. Il est vrai qu'elle demande beaucoup plus de génie, de lumières et de prudence, que celle qui s'exerce aujourd'hui ; car, comme il est bien plus difficile d'apercevoir les opérations de la nature, que de forger les plus magnifiques hypothèses, l'art de guérir que prescrit la nature doit, en conséquence, être beaucoup plus au-dessus de la portée vulgaire, que celui qui n'est fondé que sur des spéculations ».

La thérapeutique naturiste est avant tout une thérapeutique générale. — Sachant qu'il ne suffit pas de poser un diagnostic local, qui n'est que le diagnostic du masque morbide, et que la défaillance du terrain est la condition *sine qua non* de toute détermination pathologique, la thérapeutique naturiste a pour caractéristique, nous le répétons encore, de porter ses efforts médicateurs sur l'ensemble de l'économie. Si localisé qu'apparaisse le masque morbide, elle reste une *thérapeutique générale* dont les moyens agissent sur l'organisme entier. Elle est donc en même temps une *thérapeutique simplifiée* demandant à être appliquée intégralement dans toutes les maladies et ne nécessitant que des modifications de détail dans le plan de combat, suivant les variations de siège et d'évolution des atteintes morbides secondaires et aussi les différences de tempérament des individus.

A l'encontre de la thérapeutique classique qui enseigne autant de procédés de traitement qu'elle reconnaît de subdivisions morbides, qui s'adonne à la recherche chimérique et à l'application dangereuse de remèdes soi-disant spécifiques et qui espère découvrir un jour pour chaque affection cataloguée, une médication spéciale et subitement efficace, la thérapeutique naturiste ayant compris que les maladies ne sont pas des entités accolées au sujet, mais des perturbations organiques secondaires à des viciations humorales, créées elles-mêmes par des erreurs de conduite, se refuse aux actions partielles et aux mesures simplement locales. Au lieu de morceler

(1) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 163.

ses efforts elle s'en prend à la cause morbide initiale, qui est la défectuosité humorale ; elle corrige les conditions vicieuses d'existence et par là même supprime indirectement, mais plus sûrement ses effets secondaires : les troubles locaux.

L'unité thérapeutique. — En une phrase, l'étude exclusive de la multiplicité morbide a conduit la médecine classique à la multiplicité thérapeutique, et par suite, au manque de méthode générale de traitement des maladies. La conception de l'unité morbide a permis au contraire à la médecine naturiste d'aboutir à l'unité thérapeutique et de posséder une méthode de traitement unique et simplifiée, qui s'efforce avant tout d'effectuer la purification humorale et le rééquilibre organique.

Hiérarchisation des moyens thérapeutiques naturistes.— Parmi les nombreux moyens curatifs que la nature offre à l'homme pour combattre les maladies, il en est de fondamentaux et de complémentaires. Cela revient à dire que tout en appliquant d'une façon synthétique les agents thérapeutiques, il convient surtout de le faire avec les prédominances voulues, car l'efficacité des petits moyens reste subordonnée à l'action dominante des principales interventions médicatrices.

Les lois de vie physiologique établies antérieurement nous permettent maintenant d'affirmer que, pour ramener la norme chez les malades, ce qui importe par-dessus tout, c'est de régler en même temps la physiologie des excitations nerveuses et des apports nutritifs, le perfectionnement des métabolismes, la facilité des éliminations et enfin l'adaptation générale et individuelle.

La clinique enseigne, d'autre part, que dès que le régime est convenablement choisi et dosé, dès que l'exercice et le repos sont appliqués avec les prédominances relatives et les alternances voulues, dès que les éliminations toxiques sont effectuées avec régularité, douceur et à-propos, dès que toutes les actions thérapeutiques sont dirigées conformément à l'ordre naturel et aux particularités individuelles d'âge, de sexe, de tempérament, de vitalité, d'idiosyncrasie et d'état morbide, aussitôt la paix et l'harmonie se rétablissent dans l'organisme, le rééquilibre s'opère et la guérison s'accomplit.

Enfin, l'étude des auteurs de la tradition nous apprend, comme nous le montrerons tout à l'heure, que de tout temps, la médecine clairvoyante a préconisé et appliqué ces grandes lignes thérapeutiques, avec sagesse et efficacité.

La théorie, l'expérience et la tradition s'accordent donc pour établir que les conditions de santé et les procédés thérapeutiques sont soumis à des lois hiérarchisées dont les quatre principales règlent *le régime, l'activité motrice, l'exonération toxique et l'adaptation.*

Il est logique d'en déduire que ces quatre grandes catégories de prescriptions devront former la base de la thérapeutique naturiste et constituer *sa Tétrade fondamentale.*

Mais, bien que l'attention doive se diriger d'abord sur ces quatre points culminants de la thérapeutique, nous ajoutons dès maintenant que pour obtenir des résultats aussi parfaits qu'il est possible, il sera toujours utile de

mettre en œuvre certaines mesures complémentaires qui comprendront : *la mastication soigneuse, l'aération pure, diurne et nocturne, l'hydrothérapie, la cure de soleil, l'arrêt des médications pharmaceutiques et enfin le traitement mental.*

§ III. — LA TÉTRADE THÉRAPEUTIQUE NATURISTE.

1° **La physiologie des apports. Le réglage alimentaire.** — En premier lieu, s'imposent la correction du régime alimentaire et la prescription des aliments convenables, parce que le tube digestif est la voie principale d'apport des énergies nutritives, parce que la faute alimentaire est la source la plus importante des maladies, parce que la diététique est le principal moyen d'action thérapeutique et enfin parce que les autres médications perdent de leur efficacité, si l'alimentation n'est pas d'abord choisie et dosée, selon les indications exigées par l'état morbide et les diverses obligations d'adaptation.

En clinique donc, on ne saurait trop s'attarder à la recherche patiente des erreurs diététiques et à leur correction minutieuse, parce que la guérison tient avant tout au réglage parfait du régime. C'est ce qu'Hippocrate (1) avait déjà proclamé en ces termes : « Je maintiens donc que les recherches au sujet du régime sont un des objets de la médecine les plus dignes de toute notre attention. Elles contribueront, en effet, beaucoup et aux moyens de rétablir la santé et à la conservation de celle de gens qui se portent bien en leur procurant une bonne constitution. »

Puis, on ne négligera pas d'assurer l'aération des sujets malades, en leur évitant le calfeutrage dans des locaux obscurs et mal aérés.

Enfin, on évitera tous les stimulants nocifs, alimentaires ou chimiques.

2° **Le perfectionnement des métabolismes. Le repos et le mouvement.** — On veillera en même temps au perfectionnement du métabolisme dans les organes et les milieux humoraux, en procurant au malade es genres et les doses d'excitations et de répits alternés, indispensables au bon fonctionnement de ses viscères. Les moments de repos et d'exercice (actif ou passif), seront prescrits avec les prédominances utiles dans chaque cas particulier (repos absolu au début des pyrexies, puis frictions, massages légers et lever plus ou moins précoce ; exercice et repos appropriés dans les états chroniques).

3° **L'accélération des éliminations toxiques. La dérivation intestinale.** — La rétention toxique est la caractéristique des états morbides. Aussi, pour aider à l'œuvre purificatrice et éliminatrice de la maladie, doit-on effectuer d'une façon précoce, douce et plus ou moins soutenue, des sollicitations émonctoriales appropriées. On agira donc sur l'intestin, la peau et les reins pour obtenir des éliminations éminemment salutaires, puisqu'elles atténueront la fièvre, les réactions douloureuses et abrègeront la durée de la maladie.

Cette désintoxication méthodique, accomplie d'une façon systématique,

---

(1) Hippocrate. — *Du régime dans les maladies aiguës*, p. 111.

est une obligation motivée par la nécessité d'aider l'œuvre de la nature médicatrice en l'imitant, c'est-à-dire en agissant à la façon des crises spontanées qu'elle emploie pour se décharger, au début de la période de convalescence, quand tous les émonctoires fonctionnent à plein canal (polyurie, diarrhée, sueurs profuses, salivation, etc.).

L'exonération toxique exécutée d'une façon précoce et judicieuse équivaudra donc à une sorte de provocation anticipée des crises terminales de la maladie. On évitera ainsi aux viscères les trop longs efforts de combustion fébrile qui constituent souvent une besogne épuisante et périlleuse, au cours de laquelle l'action médicatrice spontanée peut se montrer déficiente. Comme l'ont fait observer Trousseau et Pidoux (1) : « En confiant tout à la nature, on favorise quelquefois d'une triste manière l'extension de la maladie... avec des évacuations des voies digestives... on eut simplifié l'état morbide. »

De toutes les dérivations émonctoriales, la plus importante à effectuer est en effet l'élimination intestinale, parce que l'intestin est la voie excrétrice principale de l'organisme et parce qu'il est l'émonctoire le plus facile à ouvrir et à régler. Aucun autre émonctoire ne peut fournir des libérations thérapeutiques aussi puissantes, aussi facilement renouvelables ni aussi efficaces que celles obtenues par les procédés laxatifs, doux et espacés à propos. Le rein et la peau sont, en effet, des organes moins largement purificateurs et moins dociles.

En outre, il est évident qu'on pourra donner des boissons abondantes diurétiques et sudorifiques, des fruits aqueux qui faciliteront le travail émonctorial des reins et de la peau.

Enfin, on agira sur la peau à l'aide de maillots ou d'autres procédés hydrothérapiques qui, en plus des dégagements toxiques ainsi procurés, serviront à fournir d'heureuses excitations vitales et fonctionnelles dans tout l'organisme.

En règle générale, la doctrine naturiste n'admet que la dérivation anticipée des déchets vers les émonctoires naturels, c'est-à-dire vers l'intestin (lavements, laxatifs), vers la peau (enveloppements, maillots, bains, sudation), vers le rein (boissons diurétiques) et elle ne réserve que pour les cas d'extrême urgence la libération organique effectuée par une voie anormale, telle que *la saignée* (empoisonnements, asystolie, œdème pulmonaire, congestions, urémie, etc.). Elle se garde bien ainsi de verser dans la fameuse méthode antiphlogistique de Broussais qui saignait à blanc tous ses malades. De même, elle se refuse à la provocation d'exutoires artificiels (cautères, sétons, vésicatoires, etc.) ; ils sont parfaitement inutiles dès qu'on sait remédier à l'introduction des poisons par le régime et diriger les déchets vers les émonctoires naturels, vers l'intestin surtout. Ces émonctoires créés artificiellement sont d'ailleurs inefficaces, insuffisants, barbares et dangereux.

L'ancienne médecine qui s'employait trop exclusivement à l'évacuation « des humeurs peccantes » sans rechercher suffisamment les moyens

(1) Trousseau et Pidoux. — *Traité de thérapeutique*, p. 66).

d'éviter leur production par de clairvoyantes corrections de régime et d'hygiène naturelle, usait trop facilement et trop largement de moyens dérivatifs. De plus, comme elle interprétait imparfaitement les résultats inconstants de ces moyens, elle croyait bien plus à la possibilité de la transposition morbide thérapeutique qu'à une action évacuatrice supplémentaire et bienfaisante. Elle se figurait qu'en déterminant une violente irritation en un point éloigné de l'organisme, au cours d'une affection aiguë (pneumonie, phlegmon, etc.), on attirait la maladie sur cet endroit et on soulageait d'autant la région enflammée primitivement. Dans ce but, on mettait en œuvre les vastes vésicatoires, les cautères, les sétons, les ventouses, les moxas : c'était la médication irritante transpositive. La méthode plus récente des abcès de fixation de Fochier en est une filiale.

En fait, on ne déplaçait pas véritablement la maladie, mais on créait sans s'en douter un vaste émonctoire artificiel et supplémentaire (vésicatoire couvrant la moitié du thorax ou tout un membre : Gendrin, Velpeau) qui éliminait les matériaux nocifs et soulageait l'économie. Ces pratiques auxquelles on attribuait une triple action excitative, transpositive et spoliatrice, étaient la plupart du temps plus nuisibles qu'utiles, parce que vraiment par trop antiphysiologiques et même barbares.

Le drainage toxique doit donc rester physiologique dans ses moyens d'action, c'est-à-dire rejeter les épuisantes saignées de Broussais ou de Bouillaud et se refuser à l'emploi des exutoires cutanés par ulcération ou vésication.

Faisons remarquer en passant que le procédé naturiste de dégagement humoral précoce par les émonctoires naturels, ne doit pas être confondu avec les méthodes abortives classiques qui utilisent des médicaments chimiques ou des vaccins pour juguler les maladies. En pareil cas, quand l'organisme a pu sortir victorieux de sa double lutte contre la maladie et le choc du médicament spécifique, il n'a fait au fond que refréner sa crise de nettoyage, rentrer sa maladie et il devra la subir plus tard, sous un mode différent et plus grave. « Champ de bataille de la lutte entre la maladie et le médecin, l'organisme est alors destiné à payer les frais de la guerre et ne tire, en définitive, aucun bénéfice du triomphe de l'art ». (1)

Le souci dominant d'intervenir par des éliminations émonctoriales variées (laxatifs, lavements, maillots, boissons diurétiques), au cours des crises aiguës, pour aider à l'œuvre de purification humorale et pour atténuer la fièvre ainsi que les réactions douloureuses, montre clairement que la thérapeutique naturiste n'est pas simplement expectante, comme se plaisent tant à le répéter les auteurs classiques pour lesquels la frénésie médicamentaire est l'indice d'une grande science et d'un extrême dévouement, tandis que le sang-froid, la patience et l'à propos dans les interventions médicatrices sont interprétés par eux comme des actes d'aberration. Il faut donc faire observer que si la thérapeutique naturiste respecte les symptômes défensifs, elle ne se cantonne pas dans le rôle de spectateur passif et désarmé qu'on semble lui assigner trop souvent. Elle sait, en effet, se livrer à de

(1) De Beurmann. — *De la médication abortive,* p. 9.

nombreuses et utiles stimulations diététiques et cutanées, à d'efficaces déblayages sans se servir d'un arsenal médicamenteux compliqué, rien qu'en usant de moyens naturels. *Elle est donc prévoyante et active.*

La prudence hippocratique elle-même, nous allons le montrer, n'excluait pas les initiatives utiles. Assurément, on peut citer de nombreux passages où Hippocrate proclamait sa répugnance à intervenir dans la période de « crudité » des maladies et recommandait d'attendre l'à-propos, l'occasion propice. Voici, par exemple, quelques extraits où cette crainte d'action intempestive est nettement exprimée.

A propos du traitement des épanchements pleuraux, après avoir conseillé les lotions et bains chauds, les purgations, il écrit : « Toutes les fois que la maladie est dans un état violent, le malade et le médecin doivent se tenir tranquilles, de peur de faire quelque chose de travers. » (*Des maladies*, T. II, p. 181). Ailleurs, il ajoute : « Dans le temps des crises et après les crises, ne mouvez rien, ne changez rien, ni par des remèdes ni par une irritation quelconque. Laissez alors faire la nature. Purgez et mouvez les humeurs cuites, jamais les crues. » (*Des humeurs*, p. 28, et *Aphorismes*, p. 378)

Tout ce que l'on peut dire, c'est qu'Hippocrate, qui ne connaissait pas la circulation du sang, ne pouvait pas concevoir aussi clairement que de nos jours, la possibilité de dérivation humorale rapide par des émonctoires éloignés de la région affectée par la maladie. Aussi s'exagérait il trop le cantonnement morbide. Contre les maux de tête, par exemple, il ne prescrivait pas la purgation mais le vomitif et « pour purger la tête » il recommandait l'introduction de substances médicamenteuses dans le nez : les « errhins » ou encore la saignée du nez, du front ou les ventouses sur la tête. D'autre part, le redoublement morbide apparent que donne une action purgative trop violente et non renouvelée les jours suivants, put l'influencer pour le faire se refuser d'agir dès le début des affections. Enfin, s'il avait en quelque sorte le préjugé des crises, c'est qu'il avait souvent observé que la production de crises franches terminait intégralement la maladie, tandis que la suppression ou l'imperfection de la phase terminale de coction imprimaient une allure traînante ou compliquée aux convalescences.

Pourtant, Hippocrate est loin d'avoir été le spectateur indifférent et désarmé qu'on s'est plu à proclamer, et on peut relever dans ses écrits de nombreux passages où, en parfaite concordance avec la doctrine de la provocation précoce de la libération toxique, il préconise des interventions libératrices rapides et renouvelées. En voici quelques-uns : « Dans les maladies aiguës, s'il y a orgasme, purgez sur-le-champ. Il est, en ce cas, dangereux de différer. » (*Aphorismes*, p. 386). « Il faut soigner les maladies dès leur commencement et tâcher d'abord d'arrêter la fluxion quand il y a catarrhe. ... Quand le catarrhe est abondant on doit le détourner ; quand il est médiocre, lui opposer un bon régime. » (*Des lieux dans l'homme*, p. 169). « Il faut laisser aller ce qui va de lui-même, user de diligence dans ce qui demande de la célérité, purger ce qui a besoin d'être purgé ». (*Du régime*, p. 110)

D'ailleurs, la dérivation émonctoriale par voie intestinale revient cons-

tamment dans ses prescriptions, et même il en a établi d'une façon parfaite les conditions essentielles de précocité, de douceur et d'espacement approprié, dans le passage suivant, où il parle du traitement des inflammations pulmonaires aiguës : « Il convient dans les quatre ou cinq premiers jours de donner un purgatif, qui évacue par le bas, un peu plus fort qu'un simple laxatif, afin de diminuer la fièvre et d'apaiser les douleurs. Après que le corps est évacué et que les forces sont un peu abattues, on soutient l'évacuation par le bas, de trois jours en trois jours, pour délivrer des humeurs les cavités supérieures et pour empêcher le corps d'en être affaibli. Il faut donc savoir tenir le ventre point trop serré, afin de calmer et modérer la fièvre ; point trop lâche, afin de ne pas épuiser les forces ». (*Des maladies*, T. II, p. 178)

Enfin, il a insisté, avec une rare clairvoyance, sur la nécessité capitale d'intervenir rapidement par une nourriture substantielle, quand, au cours d'une affection aiguë, la dénutrition entretenue par un régime trop strict aggrave tout et menace d'emporter le malade.

4° **L'adaptation générale et individuelle.** — C'est le facteur thérapeutique le plus compliqué et le plus délicat à appliquer, parce qu'il doit tenir compte de nombreuses circonstances personnelles et extérieures au sujet, souvent difficiles à mettre à jour et à manœuvrer. Le choix des conditions alimentaires et hygiéniques bien adaptées à l'organisme du malade, doit en effet s'effectuer en vertu de lois biologiques générales et individuelles qu'il importe de préciser.

a) *Loi d'adaptationlente* : *la matière vivante est adaptable lentement.* Nous reviendrons longuement sur l'étude de cette loi à propos du maniement des régimes alimentaires (voir chapitre : l'Individualisation et la manœuvre alimentaires). Retenons seulement pour l'instant que l'habitude crée en quelque sorte à l'organisme une seconde nature et que la plupart du temps on ne peut changer radicalement, brusquement et *définitivement* les conditions alimentaires d'un individu qu'au prix de troubles graves ou quelquefois même mortels. Il reste bien entendu que nous parlons de changements considérables et surtout définitifs, tels que de passer pour toujours d'un régime carné excessif à un régime lacté ou lacto-végétarien strict : car, les changements considérables et passagers, commandés par les états morbides aigus ou subaigus, sont des nécessités évidentes et des mesures salutaires, pourvu encore qu'on sache reconnaître à temps les limites de tolérance et prescrire à propos les reprises ou rappels utiles.

Les réformes lointaines de régime, destinées à remettre l'individu en bonne santé, devront donc se réaliser lentement, en se basant sur les adaptations spéciales à l'espèce, à la race et à l'individu.

b) *Loi d'adaptation rythmée* : *La matière vivante évolue grâce à l'action alternante d'agents naturels successivement contraires.* Nous avons déjà expliqué que la vie progresse, non pas d'une façon uniformément ascendante et tendue, mais par alternatives, par ondulations et grâce aux stimulations successivement contraires, de la diète et de la nourriture, du repos et du mouvement, du jour et de la nuit, du chaud et du froid, etc.

Telle est la loi naturelle. Quand elle est violée ou mal appliquée, c'est-à-dire

quand il est fait un emploi d'agents physiques inappropriés à l'espèce ou à l'individu considéré, ou encore excessifs ou insuffisants, au lieu de l'harmonie et de l'équilibre qu'engendrent les actions contraires physiologiques, il se produit des désharmonies vitales, des déséquilibres organiques et des imperfections humorales qui constituent le fond de tous les états morbides.

Et comme l'art médical est une imitation des procédés naturels de conservation et de préservation organiques, car on ne soumet la nature qu'en lui obéissant, on conçoit qu'il doit s'inspirer de cette loi fondamentale d'adaptation rythmée, en utilisant le jeu sagement calculé d'actions contraires, diététiques et physiques pour soigner les malades. En employant ces agents thérapeutiques, alternés une seule fois ou même à plusieurs reprises successives, si une seule opposition ne suffit pas, et en corrigeant les grosses fautes commises, par erreur, par excès ou par insuffisance, on finit par ramener l'harmonie vitale, la pureté humorale et l'équilibre organique, c'est-à-dire la santé. C'est ainsi que, dans la lutte contre l'intoxication et la fatigue viscérale, si une première manœuvre de désintoxication par la diète et le repos suivie d'une reprise alimentaire progressive ne suffit pas à rétablir définitivement la norme, il sera indiqué d'opérer une seconde ou parfois même une troisième manœuvre d'alternance des contraires : diète liquide, puis fluide, puis nourriture solide, afin d'obtenir finalement le déclanchement de l'harmonie vitale. Cette nécessité d'agir par actions successivement opposées, qu'on observe dans les manœuvres diététiques, se retrouve également dans les prescriptions hydrothérapiques où les emplois successivement contraires d'applications d'eau froide ou d'eau chaude, servent par leurs contrastes et leurs excitations variées à rétablir le tonus nerveux et le débit satisfaisant des sécrétions et éliminations, à bien meilleur compte et plus heureusement que ne le feraient tous les médicaments et excitants chimiques.

c) *Loi d'adaptabilité individuelle : Les capacités individuelles d'adaptation varient selon l'âge, le sexe, le tempérament, les idiosyncrasies et l'état morbide.* Sur la loi générale d'adaptation lente et rythmée commune à tous les êtres, chaque individu en particulier, grâce au jeu de son évolution, de sa volonté et de sa liberté personnelles, brode des variations souvent très tranchées qui font que, finalement, des conditions vitales, alimentaires et mentales qui conviennent admirablement à un sujet ne peuvent parfois être aucunement appliquées à son voisin, s'il est d'âge, de sexe, de tempérament ou de caractère différents. C'est dire qu'il y a, par exemple, des régimes spéciaux selon l'âge, le sexe, le tempérament et les états morbides, et qu'un enfant ne peut être nourri comme un adulte, une femme comme un travailleur manuel, un sanguin comme un lymphatique, un diabétique comme un albuminurique, etc. Et même, il y a lieu de rechercher le degré d'adaptabilité individuelle qui tient à la capacité alimentaire des estomacs (gros mangeurs, moyens mangeurs et petits mangeurs), aux susceptibilités alimentaires spéciales, aux qualités mentales individuelles. Nous ne faisons qu'esquisser ici ces desiderata, nous réservant de les traiter plus longuement à propos de l'application de chacun des principaux agents physiques et diététiques.

d) *Loi d'adaptation aux circonstances extérieures* : *les possibilités d'adaptation individuelle varient selon les climats, les saisons et les années.* Il existe des particularités de climats (pays chauds, froids ; altitude ; régions maritimes ; plaines ; forêts), de saisons et d'années qui modifient considérablement les conditions vitales et par là même les adaptations de l'être humain. C'est ainsi qu'on ne peut imposer le même régime d'un climat à l'autre, d'une saison à l'autre et très souvent d'une année à l'autre. Il existe, en effet, des différences de constitution annuelle parfois très tranchées qui sont commandées d'une part par les variations de l'activité solaire qui est rythmée, et d'autre part par les variations de la sécheresse ou de l'humidité. Ces deux facteurs, surtout quand ils arrivent à se conjuguer dans le même sens (sécheresse avec forte activité solaire, par exemple), apportent des modifications très prononcées dans la valeur vitalisante et la concentration chimique des aliments et des agents physiques. Ces variations sont à peu près méconnues de nos jours, bien qu'elles jouent un rôle très important dans la genèse des maladies et bien qu'elles aident puissamment à rétablir les malades quand on sait les discerner, les corriger ou s'en servir à propos. L'étude de ces particularités sera reprise en détail dans le chapitre : Les rythmes dans la nature.

L'art médical, on le voit, est fort complexe. Il exige d'une part qu'on pénètre pour ainsi dire dans la peau de son malade, grâce à la connaissance précise de ses antécédents, de ses instincts, de ses habitudes alimentaires, de ses raisons lointaines et réelles de maladie, de ses tendances de tempérament, de son potentiel vital, de ses aptitudes digestives, de ses capacités volontaires, de son niveau mental (1). Il réclame, de plus, une compréhension profonde, une clairvoyance aiguë, une sorte de vénération de la Nature qui permet de discerner le jeu des influences du milieu naturel sur l'homme, de façon à pouvoir prescrire, en parfaite connaissance de cause les modes de régime et les conditions d'hygiène bien appropriés à chacun et en toutes circonstances.

La Tétrade thérapeutique se retrouve chez les auteurs de la tradition naturiste. — Les quatre catégories d'efforts thérapeutiques conjugués que nous venons d'exposer jusqu'ici sont précisément celles sur lesquelles ont insisté Hippocrate et ses continuateurs les plus qualifiés, de tous les temps et de tous les pays. Et l'unanimité de leur accord est si probante et si instructive, qu'il est nécessaire d'en rapporter les témoignages essentiels.

Dans le chapitre « Des maladies » (tome II) des écrits d'Hippocrate d'abord, on retrouve le continuel retour des mêmes recommandations: 1° la diète liquide ou à peine fluide avec « l'usage d'aliments laxatifs en petite quantité, de petit lait » ; 2° « purger par le bas » , le plus souvent, à moins « d'user de lavements quand le malade est faible » ou encore d'employer le vomissement; 3° la promenade ou l'exercice plus actif chaque fois que la maladie le permet. Et comme moyens complémentaires, il ne parle jamais de

(1) Voir: P. Carton. — *L'Art médical.*

médicaments, mais d'infusions diurétiques, sudorifiques, de fumigations, de lotions et bains chauds, d'applications locales chaudes.

Ces trois grandes indications se trouvent encore répétées plus de douze fois en des termes différents, dans le chapitre « Des songes » où l'on note toujours les mêmes préoccupations de réduction alimentaire qualitative et quantitative, d'augmentation de mouvement et d'accélération des fonctions émonctoriales.

D'autre part, l'importance qu'il attachait à la diététique dans le traitement des malades est exprimée en ces termes: « La diète constitue la base fondamentale du traitement dans toutes les maladies . . . Combien donc est grande l'erreur de ceux qui croient tout simplement ne rien faire lorsqu'ils prescrivent la diète, sans y joindre l'usage d'aucun médicament ! La diète est par elle-même, et par elle seule, un remède héroïque... Les aliments et les boissons que nous prenons sont des correctifs des humeurs et les uns des autres... Il faut connaître leurs effets... cette connaissance ne s'acquiert point par la force du génie: c'est le fruit de l'expérience.... Si vous examinez bien quel est l'état du corps et celui de l'âme, à la suite des aliments et des boissons qu'on aura pris, c'est le meilleur moyen de découvrir ce qu'ils ont de bon et quelles sont les diverses facultés (propriétés) des aliments. On les reconnaît à leurs effets manifestes.... Ils ont tous de quoi nuire ou de quoi faire du bien; dans les uns, c'est seulement plus à découvert que dans d'autres... Les boissons et les aliments les plus salubres, ceux qui sont les plus propres à la nourriture du corps et au maintien de la santé, peuvent engendrer des maladies qui finissent par la mort, quand on en use mal à propos ou avec excès... Ce qui excite des vents, qui occasionne des morsures à l'estomac, qui donne de la plénitude, des rapports, des tranchées, qui passe facilement ou qui ne passe pas, se reconnaît par des signes non équivoques (1) . »

Ailleurs, le quatrième membre de la Tétrade thérapeutique, l'adaptation générale et individuelle, est exposée clairement. Parlant de la nécessité de l'action médicatrice par le jeu alternant et judicieusement réglé des contraires il démontre d'abord qu'elle est une loi universelle, afin de mieux motiver son emploi thérapeutique : « Tous les êtres possibles ne font que croître ou diminuer, allant vers le plus ou vers le moins, aussi loin qu'ils peuvent aller... Naître et mourir ne sont que des modes différents de la même chose... Chaque chose tend vers le tout... D'après les lois naturelles, tout est successivement élevé, puis précipité en bas... Le jour et la nuit sont deux extrêmes en plus et en moins... Toutes choses sont en mouvement à toute heure... Tout s'opère par une nécessité divine qu'on le veuille ou qu'on ne le veuille pas.... Quand on scie du bois, l'un tire à soi, l'autre pousse; les deux scieurs font cependant la même chose... Ces mouvements opposés sont nécessaires pour faire descendre la scie. Si les scieurs voulaient agir de force sans s'accorder tout serait bouleversé. Il en est de même dans la nourriture de l'homme... Ce qui se trouve contraint par le dedans se porte au dehors peu à peu; mais s'il se faisait des violences à contretemps, tout se dérange-

(1) *In* Auber, p. 189, et Hippocrate, T. II, p. 192, 235 et 237.

rait... Les architectes, en bâtissant des maisons réunissent ensemble les choses les moins homogènes... ils imitent le régime de l'homme, qui veut qu'on humecte le sec, qu'on dessèche l'humide, qu'on divise, qu'on sépare, qu'on unisse et *qu'on procure la santé par une foule de choses contraires.* »

« Aussi, est-il impossible d'apprendre la médecine vite, parce qu'il ne saurait exister de règles mathématiques et invariables pour le traitement des maladies... Souvent, en effet, la médecine doit dans un temps faire une chose, le moment d'après faire le contraire... Quand la diète sévère fait du mal, il faut passer à un régime nourrissant et changer ainsi fréquemment, d'après cet esprit, soit une chose, soit une autre. » (1)

Enfin, avec une clairvoyance géniale, il précise les obligations d'adaptation individuelle aux conditions personnelles d'existence et aux circonstances extérieures: « Il faut connaître quelle est l'énergie d'un travail modéré, proportionné à la quantité des aliments, à la nature des hommes, à leurs différents âges, aux diverses saisons de l'année, à la situation du pays où l'on vit, à la constitution de l'année... Quand on sait toutes ces choses, cela ne suffit pas encore, il reste à déterminer pour chaque cas particulier, suivant sa nature, la juste proportion dans la quantité et la qualité tant des aliments que de la boisson, afin qu'il n'y ait aucun excès dans le trop, ni d'erreur dans l'espèce : c'est l'harmonie du tout qui constitue la parfaite santé. » (T. II, p. 20 et 21).

En relisant ce qu'a écrit Celse sur le traitement de la maladie en général, de la diarrhée, du rhumatisme et de la période de convalescence, on constate, non sans surprise, que lui aussi basait sa thérapeutique sur ces quatre points fondamentaux : 1° le régime, 2° le mouvement qu'il recommandait sous forme d'exercice actif chez les valides et de mouvement passif chez les alités, aussitôt l'étape aiguë franchie (« gestation » c'est-à-dire action de porter le malade : déplacements en bateau, en civière, en carrosse ; lit suspendu agité), 3° les évacuants : vomissements, purgations et lavements, saignée, 4° les adaptations nécessaires à l'âge, au sexe, au tempérament, au climat, à l'année, à l'état de résistance du malade.

De son côté, Sydenham proclamait hautement la primordiale valeur de ces quatre grandes catégories de prescriptions. A propos du traitement de la fièvre bilieuse avec coliques, Sydenham écrit : « Je ne trouve rien de si bon pour guérir entièrement le malade, que de faire de longues routes à cheval... Ces sortes *d'exercices* dissipent par la transpiration la matière morbifique, et dépurent pour ainsi dire le sang ; ils raniment la chaleur naturelle, et par là ils fortifient les fibres intestinales. J'avouerai franchement que j'ai plus d'une fois guéri la colique bilieuse au moyen de ces exercices, après avoir inutilement employé tout autre remède ; cependant il ne faut y venir qu'après avoir suffisamment évacué le malade, et il faut continuer les *purgations* pendant plusieurs jours... *Le régime peu nourrissant* que nous avons recommandé pendant la maladie doit être continué encore quelque temps après la guérison... il ne faut même prendre d'aliments dont on peut user, qu'autant qu'il est nécessaire pour se soutenir ». (P. 127) « Si quel-

---

(1) Hippocrate, p. 26, 27, 32, T. II, et 171, 172, 173 T. I.

qu'on méprise cette méthode comme trop simple ou trop peu recherchée, je lui répondrai qu'il n'appartient qu'à de petits esprits de mépriser les choses par la raison qu'elles sont simples et communes... Elle serait assurément plus utile aux maladies que ce fatras de remèdes pompeux dont on accable mal à propos les mourants comme des victimes que l'on couronne pour les immoler après. » (P. 165)

Puis, au cours des longues explications thérapeutiques auxquelles il se livre, il prend soin de bien distinguer les différences à apporter selon le sexe, l'âge, l'instinct alimentaire, la résistance vitale, le tempérament et surtout les constitutions saisonnières et annuelles auxquelles il attachait la plus grande importance.

Un autre profond observateur des choses de la nature, Cheyne (1641-1743) écrivait ces phrases qui résument les grandes lignes de la thérapeutique naturiste : « Tout ce que je sais en médecine se rapporte à un système unique et général, parce que la nature est une, et toujours la même, et que dans toutes les fonctions et opérations animales, elle procède par les mêmes lois. »

« Il y a en médecine, ainsi que dans le Monde naturel et moral, des lois générales et des propositions universelles... telles que de s'accoutumer à *un exercice convenable*, de respirer un air pur, *de se nourrir d'aliments les plus légers* et d'en prendre plutôt moins que trop, de ne point commettre de fautes dans les choses antinaturelles, afin de conserver la vie et la santé du corps et de l'esprit ; de faire usage d'*évacuations convenables* quand on se sent indisposé ; d'observer le régime alimentaire qui convient ; de suivre et d'imiter la nature dans la cure des maladies. »

« Ainsi la pratique de la médecine se trouve renfermée dans des bornes fort étroites. Elle se réduit à des évacuations... à une diététique spécifique et convenable accompagnée d'un air salubre et d'un exercice modéré... On y voit que l'on peut appliquer la même méthode et les mêmes remèdes à des maladies différentes et aux différentes circonstances de maladies semblables. »

« Tous ces préceptes ou lois générales que nous indique la philosophie naturelle, la connaissance de l'économie animale... et les observations faites avec soin pour notre propre usage, seront tout ce qu'il y a de plus avantageux pour la conservation ou le rétablissement de la santé, particulièrement à un certain âge où tout homme doit être à lui-même son propre médecin. » (1)

« Ce que l'on doit ensuite considérer, c'est la quantité de l'aliment nécessaire pour entretenir la nature dans un embonpoint raisonnable, sans la surcharger ; à la vérité, cela diffère selon l'âge, le sexe, la nature, la force et le pays d'où la personne est, et selon l'exercice qu'elle prend. »

« Le boire comme le manger doit être différent et inégal selon l'âge, la stature, le travail, et le tempérament de la personne et la saison de l'année... Mais les gens maladifs, les vieillards, et ceux qui voudraient guérir d'une maladie chronique, doivent même diminuer quelque chose de cette quantité... » (2)

---

(1) Cheyne. — *Méthode naturelle de guérir*, T. I, p. 6 et 135. Paris, 1749.

(2) Cheyne. — *Essai sur la santé*, p. 104, 1725.

Hoffmann (1), de son côté, faisait reposer sa thérapeutique sur les mêmes prescriptions. «Toute la médecine, énonçait-il, ne consiste, en quelque façon, qu'à régler avec prudence le régime et les excrétions... En effet, la plus grande partie des maladies vient des défauts du régime et des excrétions... il n'y a point de remèdes plus puissants pour conserver la santé et détourner les maladies que le mouvement et l'exercice du corps. »

« Il faut avoir sans cesse présent ce principe, qu'on doit toujours entretenir une égalité parfaite, et une proportion exacte entre les forces des sujets et celles des remèdes, la mesure des aliments, et le mouvement et l'exercice ; et pour cet effet examiner avec soin, comme Hippocrate le recommande dans son *Traité des maladies*, la nature du sujet, sa taille, son âge, la disposition du temps et la saison, la situation du pays et plusieurs autres circonstances de cette espèce. »

« Aussi, est-ce une des meilleures marques de l'impéritie d'un médecin que de le voir toujours prêt à donner des ordonnances, aussitôt qu'on lui a ébauché l'histoire d'une maladie, ou qu'il en a découvert quelques symptômes, sans qu'il se soit donné le temps d'étudier la nature et le tempérament du malade, le caractère de la maladie, ses causes, son état, ses progrès et qu'il ait acquis une connaissance exacte et parfaite des autres phénomènes qui servent à le diriger dans la cure. »

On retrouve encore énoncées dans Tissot les mêmes règles fondamentales de santé et de traitement des états morbides : « La plupart des maladies s'annoncent souvent quelques semaines à l'avance, ordinairement quelques jours à l'avance, par quelques dérangements dans la santé, écrit cet auteur ... L'on peut à cette époque prévenir, ou au moins diminuer considérablement les maux les plus fâcheux, par des attentions aisées que je réduis à quatre :

« 1° Renoncer à tout travail violent, mais continuer cependant un exercice très doux ;

« 2° Se réduire à très peu ou à point d'aliments solides ; renoncer surtout entièrement à la viande, au bouillon, aux œufs et au vin ;

« 3° Boire abondamment... ;

« 4° Prendre des lavements d'eau tiède. — Malheureusement on suit une méthode très contraire. Dès qu'on sent ces dérangements, l'on se borne à ne manger que de la viande, des œufs, du bouillon ; l'on renonce aux jardinages (produits du potager) et aux fruits qui, pris modérément, seraient si utiles ; et l'on boit, pour se fortifier l'estomac et chasser les vents, du vin ou quelques liqueurs, qui ne fortifient que la fièvre et ne chassent que les restes de la santé. L'on empêche par là toutes les évacuations ; l'on ne détrempe pas les matières qui occasionnent la maladie, on ne les rend point propres à être évacuées. » (2)

Et il ajoute ailleurs : « *L'exercice est le conservateur le plus certain de la force et de la santé*, et toutes les personnes qui ont le temps de s'occuper

---

(1) Hoffmann. — *La médecine raisonnée*, T. II, p. 228 et 250 ; T. VIII, p. 239 ; préface T. VI et T. II, p. 306. Paris, 1738.

(2) Tissot. — *Avis au peuple sur sa santé*. Paris 1768. T. I. p. 63.

de la leur devraient se faire une loi de donner tous les jours, au moins deux heures à des promenades à pied, en voiture ou à cheval dont le mouvement est le plus salutaire ... Quand on respirera un air plus pur, *qu'on se nourrira d'aliments plus sains,* qu'on s'exercera davantage, qu'on dormira mieux, qu'on sera moins agité par les passions, *l'ordre dans les évacuations se rétablira nécessairement. Leur marche est le baromètre de la santé.* » (1)

Cette conformité de vues thérapeutiques des anciens auteurs naturistes valait d'être ainsi rapportée. C'est en effet, le critérium de la vérité d'être de tous les temps et d'être découverte par les hommes les plus différents (2).

Illogisme et insuffisance des cures naturistes partielles ou mal hiérarchisées. — Un des plus gros obstacles à la diffusion de la médecine naturiste moderne, c'est son manque actuel d'unité. Il y a presque autant de façons de concevoir et de propager la doctrine qu'on compte d'adeptes principaux. L'un qui a reconnu les bons effets de l'hydrothérapie lui assigne une place presque exclusive ; un autre, pour les mêmes motifs, vante uniquement les pratiques héliothérapiques ou encore la médication par la chaleur, par l'exercice ou encore par le repos ou même par la psychothérapie.

Mais c'est surtout à l'occasion du régime alimentaire que les pires contradictions se font entendre. Un auteur s'en prend exclusivement aux aliments contenant des purines ; un autre ne vise qu'à conserver ou accroître la teneur en sels minéraux ; d'autres ne recommandent que l'usage exclusif de fruits ou encore d'aliments crus ; d'autres encore n'attachent d'importance qu'à l'exercice outrancier d'une fonction de la digestion : la mastication par exemple, sans se soucier autrement des catégories alimentaires, etc.

C'est le manque d'idées et de culture générales qui a conduit ces auteurs à ériger leurs systèmes thérapeutiques sur un point de détail, en soi fort juste, mais trop mince pour servir de base à l'échafaudage d'une doctrine aussi large que la doctrine naturiste. Les résultats inégaux, imparfaits, non durables qu'on obtient par ces cures incomplètes et mal hiérarchisées apportent la preuve la plus flagrante de leur insuffisance.

Non, l'air, l'eau, le soleil, le traitement mental, etc., employés exclusivement et séparément ne suffisent pas à tout, si d'autre part on continue à se saturer d'aliments industriels stérilisés, même si ce sont des produits d'origine végétale. De même, la meilleure diététique est incapable de rénover un individu, si, en même temps, il n'obéit pas aux autres lois de vie saine.

Certes, un changement d'air, un changement de régime judicieux, une cure hydrothérapique ou héliothérapique rationnelle sont capables, appliqués isolément, de procurer d'évidentes améliorations, mais ce sont des succès qu'il faut se hâter de proclamer parce qu'ils sont sans lendemain. La correction exercée en un seul point des conditions de vie physiologique,

(1) Tissot. — *Essai sur les maladies des gens du monde.* Paris, 1771, p. 203.

(2) L'unité doctrinale de la médecine naturiste avait déjà été signalée, mais partiellement, par un auteur anglais du XVIII[e] siècle, Barker. Dans son *Essai sur la conformité de la médecine des Anciens et des Modernes* (Amsterdam, 1749), il établit que « la vraie et naturelle pratique de médecine a toujours été la même » et que la ligne de conduite d'Hippocrate, Galien, Celse, Sydenham et Bœrhaave dans le traitement des affections aiguës a été conçue d'une façon identique. Son ouvrage est particulièrement instructif à ce sujet

suffit au début à entraîner l'amélioration des fonctions nutritives et défensives, mais le traitement restant partiel, peu à peu ce bienfait se trouve étouffé sous les atteintes qui continuent à s'exercer, du fait de la persistance de fautes concomitantes. La progression curative après s'être esquissée, s'arrête de nouveau.

Les bénéfices durables, les rénovations progressives et pleinement satisfaisantes ne s'obtiennent donc, nous appuyons avec insistance sur cette idée directrice, qu'à l'aide de cures naturistes intégrales, dont les divers agents sont employés synergiquement, selon leur degré de hiérarchisation et leurs conditions rythmiques naturelles.

La thérapeutique naturiste en effet doit sa puissante valeur, nous le répétons, à ce qu'elle est une thérapeutique synthétique basée sur l'ensemble des lois de vie saine, et à ce que ses applications se font avec synergie, hiérarchie et rythme.

D'ailleurs, de l'application logique ou irrationnelle de ses prescriptions prépondérantes dépend l'action bienfaisante ou dangereuse des moyens complémentaires. Par exemple, l'héliothérapie ou l'hydrothérapie peuvent être nocives si on les applique à des surmenés de l'exercice ou à des suralimentés ou encore à des intoxiqués par constipation.

On conçoit donc que si l'un des membres de la tétrade thérapeutique vient à être mal appliqué, l'effort curatif se désagrège et demeure comme inexistant.

Aussi, n'y a-t-il rien de plus illogique que les traitements spécialisés qu'on entend proposer à tout instant. On ne saurait trop proclamer qu'on ne peut soigner une affection rien que par l'hydrothérapie, ou les bains solaires, ou le régime, ou l'exercice, pas plus qu'on ne peut songer à la guérir par des médicaments ou l'électricité. De nos jours, le manque d'idées générales et la spécialisation outrée sont des plaies en clinique comme en thérapeutique.

§ IV. — THÉRAPEUTIQUE NATURISTE DE L'ÉTAT AIGU

Les règles thérapeutiques fondamentales que nous venons d'établir sur les bases solides de la théorie, de l'expérience clinique et de la tradition, demandent à être appliquées avec certaines particularités spéciales aux états aigus chroniques. Nous occupant d'abord des états aigus, nous fixerons les principales dispositions et manœuvres que l'on peut être appelé à exécuter dans le cours des maladies aiguës, pour conduire le mieux possible le régime alimentaire, le repos et l'exercice, le jeu des évacuations et les nécessités d'adaptation.

1° L'ALIMENTATION

L'alimentation doit être d'abord liquide, lixiviante, hypoazotée, hypotoxique, puis fluide céréalienne, enfin solide, synthétique et plus substantielle. — Au début de tous les états aigus, il n'y a qu'un besoin à satisfaire, celui qu'exige la nature par les sensations d'anorexie et d'assoiffement, par le dégoût de la nourriture, la sécheresse de la bouche, l'empâtement de la langue, l'amertume du goût, l'échauffement de la fièvre, par la

rareté des sécrétions salivaire, sudorale et urinaire et par les irritations douloureuses. Il n'y a donc qu'à donner du liquide, pour fournir à l'organisme des matériaux aqueux qui puissent diluer les poisons, aider aux combustions, aux désencombrements et aux éliminations.

Rien ne serait plus nuisible, à ce moment, que de vouloir « soutenir le malade » « combattre sa faiblesse » par des aliments forts ou des stimulants violents, qui ne feraient qu'accroître l'intoxication humorale et le déséquilibre nerveux. Les boissons alcooliques ou trop sucrées ou trop miellées, le bouillon de viande, les consommés, les œufs battus dans du lait, les jus de viande ne pouvant, au début des fièvres, être assimilés d'une façon correcte, pourrissent dans les voies digestives et empoisonnent le sang. Ils ajoutent alors leurs produits toxiques de métabolisme imparfait aux poisons organiques déjà accumulés et ne servent finalement qu'à faire redoubler la fièvre et les symptômes douloureux.

Les meilleurs liquides à donner aux malades sont : *l'eau commune*, pure, non bouillie, les jus de fruits pressés frais (jus de raisin, de pêche, de poire, de pomme), l'orangeade, le bouillon de légumes faible (1), les tisanes stimulantes ou calmantes (camomille, fleurs de sureau, tilleul, fleurs pectorales), l'Eau de Vichy et quelquefois le lait coupé d'eau ou de café ou de thé ou caillé.

La plupart du temps, ce seront des fruits doux, sucrés et bien mûrs qu'on prescrira, surtout chez les déminéralisés qui sont tous atteints d'incapacité métabolique élective à l'égard des acides et chez les enfants pour lesquels la banane réussit le mieux. On réservera l'usage des fruits acides (orangeade, citronnade) aux malades obèses, diabétiques, pléthoriques ou bilieux-sanguins, chez lesquels ils aident mieux aux nettoyages cellulaires et aux éliminations toxiques.

L'eau commune, donnée à discrétion, crue, froide la plupart du temps (sauf s'il y a angine ou toux irritante), bue par petites gorgées, réchauffée pendant quelques instants dans la bouche avant d'être déglutie, est vraiment un remède souverain au début des accidents aigus. Il n'y a pas de meilleur liquide pour nettoyer les muqueuses digestives, reposer les activités glandulaires, dissoudre les engorgements toxiques, diluer les poisons circulants, laver le sang, purifier les humeurs, faciliter les combustions et ouvrir les émonctoires. Par malheur, c'est un remède trop simple, trop naturel, trop à la portée de tous et cela le rend presque inacceptable aux esprits forts et compliqués.

Les Anciens (2) avaient bien reconnu la grande valeur médicatrice de l'eau naturelle. Sydenham (3) après avoir rapporté les succès qu'elle lui donna s'écrie : « Les choses que l'on regarde comme les plus viles, et dont on ne fait aucun cas, peuvent opérer des guérisons merveilleuses entre les

(1) Bouillon de légumes fait avec 100 gr. de pomme de terre, 60 gr. de carotte et 15 gr. de poireau, sans légumes secs ni céréales, ni navet, pour 1 litre d'eau final. Saler sans excès. Retirer les légumes sur une passoire

(2) Smith. — *Traité des vertus médicinales de l'eau commune*. Paris 1725. — *Les vertus médicinales de l'eau commune*, par Hoffmann, Smith, Geoffroy, Hecquet, etc., 2 vol. Paris, 1730.

(3) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 166.

mains d'un médecin habile et prudent ». Hoffmann (1) la considérait « comme un remède universel ». Tissot (2) la vantait en ces termes : « J'ai guéri plusieurs dysentériques, en ne leur donnant pour tout remède qu'une tasse d'eau tiède tous les quarts d'heure, et il vaudrait mieux s'en tenir à ce remède, qui ne peut être qu'utile, que d'en employer d'autres dont on ignore les effets et qui en produisent souvent de très dangereux ».

Quant au lait qui, de nos jours, est employé uniformément, à l'égal d'une panacée, on ne saurait être trop sobre dans son emploi. Dans l'immense majorité des cas, le régime lacté empâte la bouche, salit la langue, constipe, fatigue les viscères digestifs, accroît les difficultés de combustion humorale et entretient la fièvre. Donné pur et liquide, il est néfaste dans la plupart des maladies aiguës. Il constitue presque un poison pour certains malades. Au cours des étés chauds et secs, son intolérance est encore accrue. On ne peut guère le donner qu'à dose très réduite et dilué, ou encore sous forme de lait caillé. Il n'est utilisable pleinement qu'en thérapeutique infantile, parce que c'est avant tout un aliment d'enfant. Pourtant, chez les adultes, le régime lacté exclusif peut servir dans certains cas aigus spasmodiques avec phénomènes d'hypersthénie gastro-intestinale (vomissements, diarrhée, nervosisme). Ses effets d'inhibition digestive qui d'ordinaire sont si défavorables, peuvent alors être utilisés pour apaiser les réactions incohérentes des grands nerveux.

Dès que le régime liquide a permis d'obtenir l'apaisement des réactions fébriles et nerveuses et de l'intoxication humorale, il convient de passer au régime fluide céréalien, c'est-à-dire aux potages avec tapioca d'abord, puis avec farine d'orge ou de blé, petites pâtes, vermicelle ou riz clair ou aux panades au pain grillé. On utilisera, pour les préparer, soit du bouillon de légumes, soit du lait coupé de moitié ou d'un tiers d'eau. Le lait qui était mauvais à l'état liquide se trouve infiniment mieux toléré, cuit incorporé à un aliment farineux. On continue en même temps l'usage des fruits aqueux. Chez certains malades et dans quelques cas, on peut même permettre des fruits oléagineux (amandes ou noisettes râpées ou très mastiquées) qui déconstipent et fournissent des matériaux azotés parfois utiles.

Enfin, on aboutit au régime solide, plus substantiel, qu'on a soin de prescrire harmonique, c'est-à-dire avec une ration azotée nécessaire, fondamentale et accoutumée (œuf, bouillon de viande ou viande, fromage) et des aliments utilisateurs de l'azote (féculents et sucre), c'est-à-dire crème au chocolat, chocolat à l'eau (à doses non excessives), purée de pommes de terre, pâtes, flocons d'avoine, riz au lait, fruits doux crus ou cuits avec un peu de sucre. En tout cas, on ne donnera pas de purées de légumineuses (pois, haricots, lentilles, fèves) aliments qui déjà procurent de sérieux inconvénients d'encrassement humoral à la plupart des gens bien portants et qui conviennent encore bien moins aux malades et aux convalescents.

En somme, au début des états aigus, pour désintoxiquer le malade, il est nécessaire de le désazoter, pourrait-on dire, parce que l'azote est en quelque sorte le fixateur et l'utilisateur des autres matériaux corporels, toxiques ou non toxiques. Ainsi, ne pas azoter le régime des grands malades, cela

(1) Hoffmann. — *La médecine raisonnée*, p. 228.
(2) Tissot. — *Avis au peuple sur sa santé*. Paris, 1786, T. II, p. 9.

revient à ne pas fixer en eux, à ne pas leur faire retenir leurs poisons, cela aboutit à dégrader leurs réserves toxiques, à les mettre en circulation et à les livrer aux émonctoires. Mais, si à un moment donné cette mise en décharge devient trop rapide, trop copieuse et s'accompagne aussi de déperditions tissulaires corrélatives, trop flagrantes, alors le malade voit croître son intoxication, apparaître de la dénutrition inquiétante et redoubler sa fièvre. A ce moment, l'indication de réazoter le régime devient évidente pour enrayer à la fois l'auto-intoxication trop massive et la fonte musculaire trop accusée.

Il est capital d'opérer à propos et à temps la reprise alimentaire. — Les meilleures mesures d'ordre diététique peuvent donc devenir néfastes, si on les applique mal à propos ou trop longtemps. La diète, source d'améliorations majeures au début des maladies, peut occasionner des retards de guérison, ou des redoublements fébriles ou même pis encore, la mort par complications graves, si elle est trop longtemps poursuivie. L'inanition, la désadaptation trop brusque et trop continue d'excitants ou d'aliments accoutumés peuvent, nous l'avons déjà assez dit, exposer aux mêmes défaillances de résistance et aux mêmes maladies que la surcharge ou l'intoxication alimentaires C'est pourquoi, on peut voir se succéder au cours du même état morbide des accidents de même apparence (fièvre, foyers inflammatoires, etc.), sous l'action de causes successivement contraires, qui par suite, doivent être combattues par des moyens successivement opposés. En effet, il est fréquent de voir surgir des arrêts dans l'amélioration, des reprises fébriles, des recrudescences d'accidents locaux, si l'on persiste trop longtemps dans une diète liquide ou fluide trop rigoureuse ou si l'on s'entête à vouloir obtenir la défervescence radicale et continue d'une maladie grave rien que par la diète sévère. Il existe donc un moment psychologique, « une occasion » disait Hippocrate, où il est capital d'intervenir en relevant la valeur nutritive du régime. Nous verrons, par des citations que nous rapporterons tout à l'heure, combien les anciens auteurs naturistes étaient éclairés sur la genèse de ces complications et sur la nécessité de nourrir à propos et à temps les grands fébriles. Une immense majorité de complications, de rechutes, de convalescences traînantes, de décès même, sont dus à ce qu'on n'a pas su ou pu opérer opportunément l'excitation vitale et le rétablissement trophique du malade, non pas par des médicaments, mais exclusivement par des aliments appropriés, on ne saurait trop le proclamer et le répéter.

Quand l'affection est légère (grippe, embarras gastrique, bronchite, angine simple, etc.), la température tombe vite, aussitôt appliquées les mesures logiques de désintoxication et de repos organiques, et, il n'y a qu'à faire se succéder rapidement les trois étapes diététiques d'un jour à l'autre. Parfois même, dans les cas anodins, il suffit d'espacer les trois manœuvres en 36 heures sur les trois principaux repas qui se suivent.

Si la maladie est un peu plus sérieuse, il faut, en règle générale, essayer de tirer tout le parti possible de chaque étape diététique et laisser le malade au liquide ou au fluide, tant qu'il en retire un bénéfice thermique, local et général, surtout si l'on a affaire à un intoxiqué massif ou de longue date, qui par conséquent possède de vieilles réserves à éliminer.

Mais, dès qu'une manœuvre a cessé de produire du mieux, dès que la T°

reste en plateau ou encore qu'après avoir cessé, elle repart, l'indication nette se présente de passer à l'étape suivante plus substantielle. Et d'ordinaire, on n'est pas peu surpris de voir un malade qui en plein état dit grippal, était regrimpé à 40°, redescendre presque à pic le soir même ou le lendemain du jour où on lui aura redonné du bouillon de viande, un œuf ou même une côtelette. Si par hasard la reprise ne réussissait pas, on en serait quitte pour redescendre le régime vers le calme et, si on le fait sans trop s'attarder, ce mouvement de bascule aide au rééquilibre final, même s'il semble avoir été prématuré.

En dehors de l'indication thermométrique, c'est l'aspect du malade qui est le meilleur guide pour décider la reprise alimentaire. Quand un malade au cours d'un état aigu (pneumonie, grippe, fièvre typhoïde) prend du jour au lendemain un vilain facies, avec traits tirés, yeux et joues creux, *c'est qu'il est arrivé à la limite de tolérance* de la diète sévère et du décapage de ses mauvais matériaux de réserve, en un mot du régime « désazoté » et inaccoutumé. Il faut immédiatement le nourrir davantage, lui donner du bouillon de poulet en potages, puis un peu de viande, (quand c'est un carnivore habituel, comme cela se présente d'ordinaire), ou mieux, un demi-jaune d'œuf cuit dans un potage féculent ou de l'œuf en crème (surtout s'il s'agit d'un enfant).

Enfin, il est des cas où la manœuvre diététique de rééquilibre terminal est très difficile à réaliser, parce que le sujet trop profondément touché ou trop nerveux a besoin d'excitations bizarres ou d'aliments non courants pour reprendre son harmonie vitale. Le meilleur guide en ce cas, c'est l'instinct du malade qu'il faut interroger avec minutie et patience pour tâcher de savoir ce qui ferait envie ou plaisir à manger. Bien des malades, surtout des enfants n'osent confesser les goûts quelquefois étranges qui les sollicitent inconsciemment et il faut les encourager et même savoir leur citer tout ce qui peut leur convenir, pour les faire se décider à nommer ce qu'ils prendraient avec satisfaction. Ce qui plaît, dans ces cas-là, a bien des chances de les améliorer et, on peut même dire, de les sauver. *Le régime instinctif* en effet, s'accorde, en pareil cas, avec des adaptations antérieures (viande, vin, bière, certains plats cuisinés, etc.), des nécessités de tempérament, d'âge, d'idiosyncrasie, de capacités digestives, de volume alimentaire que seul le malade peut percevoir et synthétiser. Dans cette consultation du malade, le médecin doit savoir momentanément s'effacer et ne reprendre son rôle directeur qu'au moment de décider du sort de la réclamation, après réflexion, pour ne pas non plus laisser s'accomplir des actes déraisonnables ou surtout des prolongations trop grandes d'excitants ou d'aliments qui souvent n'ont pas d'autre raison d'être que d'allumer et de ranimer des réactions défaillantes, mais qui trop continuées finiraient par fatiguer ou intoxiquer.

D'autre part, il est des cas assez exceptionnels où de graves pyrexies surviennent chez des sujets manifestement surmenés ou insuffisamment nourris avant leur maladie et chez lesquels on observe dès le début un amaigrissement considérable et des signes d'évidente dénutrition. En pareil cas, l'indication est formelle de relever encore plus tôt le régime et de fournir des matériaux azotés accoutumés et plus copieux. C'est ainsi qu'on a publié

un certain nombre d'exemples de fièvre typhoïde où, devant la production rapide d'accidents de cachexie, avec formation d'escharres, on eut l'impression qu'il s'agissait d'accidents d'inanition plutôt que d'intoxication (Vaquez). Et, de fait, en suspendant le régime hydro-lacté trop strict et en donnant des céréales, des œufs en crème, des purées de légumes, de la viande même, on eût la bonne surprise de voir cesser rapidement tous ces accidents et la guérison se produire.

Hippocrate (1) avait déjà remarqué, qu'en pareil cas, on devait « accorder aux malades, les aliments, les mets, les boissons qu'ils désirent à moins qu'ils ne doivent manifestement augmenter le mal ». Sydenham (2), de son côté, s'étend longuement sur la nécessité d'appliquer le régime instintif dans bon nombre de cas : « Quant à la qualité des aliments, quoiqu'en général ceux qui sont faciles à digérer doivent être préférés aux autres, il faut néanmoins avoir égard au goût des malades ; car souvent une chose indigeste, mais que l'estomac désire fortement, se digèrera mieux qu'une autre qui d'elle-même est plus aisée à digérer, mais que l'estomac abhorre. Cependant, il faut user avec beaucoup de modération des aliments qui sont d'une digestion difficile, quoique l'estomac les demande... Cela m'a fait faire réflexion, que la raison nous trompe beaucoup plus souvent que les sens, et que dans le traitement des maladies, il faut avoir plus d'égard aux désirs violents du malade, pourvu qu'ils ne soient pas tout à fait absurdes et pernicieux, qu'aux règles douteuses et incertaines de la médecine. — Par exemple, un homme qui est attaqué d'une fièvre ardente demandera instamment qu'on lui permette de boire copieusement d'une tisane rafraîchissante. Un médecin, dont le système et l'hypothèse ne s'accordent pas avec l'usage d'une telle boisson, la défendra, et ordonnera au contraire une boisson échauffante. Le même malade a en horreur toutes sortes d'aliments, et ne veut qu'une boisson légère. Certains médecins, et surtout les femmes qui sont autour de lui, et les assistants, ne manqueront pas de soutenir qu'il faut absolument lui donner à manger. — Un autre malade qui se trouvera fort languissant, avec une fièvre aiguë, demandera avec instance une chose absurde, et qui semblera peut-être nuisible. Le médecin la refusera impitoyablement, assurant qu'elle causera la mort au malade, à moins que le médecin soit bien persuadé de la vérité de cet aphorisme du sage Hippocrate : qu'un aliment et une boisson moins salutaires, mais plus agréables au malade, doivent être préférés à un aliment et à une boisson plus salutaires mais moins agréables ».

« Un médecin un peu versé dans la pratique, et un peu attentif, avouera certainement, s'il est de bonne foi que, dans ces cas-là, plusieurs malades se sont bien trouvés d'avoir plutôt suivi leur inclination, que les ordonnances de leur médecin. — On ne s'étonnera pas de cela, si l'on fait réflexion qu'un très grand nombre de maladies aiguës se terminent naturellement d'elles-mêmes, et que les envies dont elles sont accompagnées servent à garantir les malades des entreprises pernicieuses d'un art mal entendu. C'est un bonheur pour les hommes que la chose soit ainsi... »

(1) Hippocrate, p. 234, T. II.
(2) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 273 et 218.

En effet, le pire qui puisse arriver à certains malades, c'est de ne sentir intérieurement aucun appel, aucun désir, aucune foi qui les sauve. Il y a ainsi des indifférents de la volonté, des esprits négatifs, des obtus de la clairvoyance qui restent incapables de ressentir une fringale, de définir leurs goûts ou de fixer leur choix ; chez ceux-là, il n'y a que le tâtonnement de la quantité ou de la qualité alimentaires et surtout la contrainte de ce qu'on sait devoir leur être salutaire qui puissent les rétablir. « Il faut savoir quelquefois disait Hippocrate (1), arracher un malade à son lit, donner du courage à ceux qui en manquent et les déterminer à prendre ce qu'ils refusent. »

Savoir utiliser les aliments à la façon de médicaments. — Quand on connaît les propriétés chimiques, vitales et naturelles de chaque aliment en particulier, quand on sait les effets trophiques, utilisateurs, décongestionnants, vitalisants qu'on peut obtenir de certaines catégories d'aliments, quand on est au courant des idiosyncrasies possibles, des harmonies digestives, des nécessités de tempérament, des variations à apporter selon la saison, l'année, l'âge, le sexe et les incapacités métaboliques électives que l'on peut rencontrer, quand on a appris, en un mot, à conduire l'adaptation alimentaire d'une façon convenable, on possède en main un véritable arsenal médicamenteux qui peut permettre d'obtenir des effets d'apaisement ou d'excitation, d'abaissement ou d'élévation thermiques, de désintoxication, de décongestionnement, de vitalisation et de tonification vraiment extraordinaires et parfois subits.

On a alors la satisfaction de pouvoir conduire à la guérison la plupart des malades, sans leur imposer l'assaut des drogues chimiques, des antithermiques qui déplacent simplement la fièvre, empoisonnent le sang et paralysent les sécrétions, des stimulants qui gaspillent inutilement les forces vitales, des calmants qui encrassent et épuisent. Et on a la preuve de la légitimité et de la bienfaisance de cette thérapeutique surtout diététique, en constatant avec joie la conservation parfaite de l'état général, la mine apaisée, le regard vivant que gardent les malades ainsi traités, au cours des plus graves pyrexies.

Le régime alimentaire dans les états aigus d'ordre chirurgical (blessés et opérés). — Les grands blessés et opérés sont, à l'instar des malades aigus, des sujets placés en crise organique, en amoindrissement fonctionnel et en déficit des résistances vitales. Aussi, leur régime alimentaire doit-il être surveillé et conduit d'une façon analogue à celui des malades de médecine, en passant plus ou moins vite par les trois étapes : liquide, fluide, solide ; puis en le choisissant léger, pondéré et bien adapté au tempérament et aux habitudes du sujet.

On ne saurait croire, en effet, combien une nourriture légère et bien appropriée aide à la cicatrisation des plaies. On ne se doute pas assez du nombre de complications infectieuses, de retards et de vices de cicatrisation qui sont occasionnés uniquement par une nourriture substantielle trop précoce, ou pis encore, par des aliments trop copieux, trop succulents ou trop forts (viandes lourdes, légumes secs, etc.) et aussi par des boissons trop excitantes (alcool).

(1) *In* Auber, p. 200.

Quand l'alimentation est ainsi rendue toxique ou même simplement disproportionnée aux dépenses considérablement réduites, du fait de l'immobilisation du patient, il se produit des impuretés humorales qui affluent vers l'émonctoire artificiel, créé par la blessure ou l'acte chirurgical, et qui y créent l'inflammation et entravent sa fermeture.

Depuis les découvertes microbiennes qui ont conduit aux pratiques mathématiques de l'asepsie et de l'antisepsie, on s'est montré trop dédaigneux de ces notions de pathologie générale, qui apprennent que la notion de terrain ne doit pas s'effacer complètement devant celle de contamination microbienne. Si les précautions aseptiques et alimentaires étaient prises en même temps, on verrait moins d'opérations qui réussissent effectivement sur-le-champ, mais dont les suites se montrent fâcheuses, dans les jours ou semaines suivantes, principalement à cause du mauvais réglage individuel de la diététique.

Cette nécessité de surveiller attentivement le régime des blessés était connue des auteurs de la tradition naturiste et aussi des chirurgiens d'autrefois, tels que Ambroise Paré, Louis, etc. Dans Hippocrate (1) déjà, on peut lire : « Le régime alimentaire dans les cas de fracture sans plaie, doit être modéré. Il suffira pendant les dix premiers jours de manger peu, d'autant qu'il n'est pas pris d'exercices, puis d'user d'aliments légers, propres à tenir le ventre libre, s'abstenant de viande et de vin. Puis, on reviendra progressivement à un régime plus nourrissant. Ce que je dis ici du régime peut être regardé comme un précepte dont il faut se faire une loi ».

« Ce régime doit être plus rigoureux et plus longtemps continué, quand la fracture est compliquée de plaie ou d'issue des fragments. Pour le dire en un mot, toutes les fois qu'il y a de grandes plaies, on fait observer pendant longtemps un régime sévère. »

Dans son travail sur « le régime diététique dans la cure des maladies », présenté à l'Académie de Chirurgie en 1779, et approuvé par elle, un auteur naturiste moderne, Tissot (2) fit une excellente étude du réglage alimentaire chez les blessés. Après avoir notamment décrit les troubles de suppuration et de cachexie provoqués ou entretenus par les régimes trop riches, il s'écrie : « Telles sont les calamites dont j'ai été plusieurs fois témoin. Ces funestes effets de l'intempérance arrivent communément aux hôpitaux, le lendemain des fêtes, parce que les parents sont venus la veille gorger leur malade de toutes espèces d'aliments qui excitent son appétit. D'autres fois, ce sont les soldats qui se vendent réciproquement leurs portions ou se font apporter des aliments par les infirmiers. Combien de blessés, après la bataille de Fontenoy ne périt-il pas dans les hôpitaux de Lille et de Tournay, par la trop grande abondance d'aliments succulents que les habitants portaient à ces malheureux ! »

Combien d'aggravations analogues les médecins clairvoyants n'ont-ils pas observées pendant la récente guerre ! Au cours des convalescences surtout, un grand nombre d'invalidités ont été entretenues par le régime

(1) Hippocrate. — T. I, pages 196 et 212.
(2) Tissot. — Ibidem, p. 111.

trop riche et la sédentarité! C'est pourquoi tant de blessés impotents redevenaient valides dans les centres de rééducation agricole, quand leur nourriture était rendue plus naturelle et plus paysanne, en même temps que la pratique des exercices des champs aidait à la purification de leurs humeurs et à la reviviscence de leurs muscles.

2° LES ÉVACUANTS

Il est nécessaire d'intervenir d'une façon précoce et soutenue sur les émonctoires, nous l'avons vu, pour libérer plus vite l'organisme de ses poisons et pour amoindrir ainsi les réactions fébriles. Le meilleur moyen de faciliter la coction des humeurs, de « couper » la fièvre et d'abréger la maladie, c'est d'aider au nettoyage organique et à la purification humorale, par le jeu amplifié des émonctoires.

En agissant ainsi, on ne fait qu'imiter la nature, nous le redisons, et réaliser d'une façon anticipée les éliminations qu'elle emploie à la période critique des maladies pour chasser les poisons et amener la convalescence. Les laxatifs et les lavements agiront à la manière des débâcles intestinales libératrices. Les boissons copieuses, les sudations en maillots secs ou humides effectueront de bienfaisants départs toxiques à l'imitation des crises sudorales et urinaires. Et même, dans certains cas, la saignée pourra jouer un rôle utile à la façon des hémorragies défensives.

Mais de tous ces moyens éliminateurs, c'est l'exonération par voie intestinale, établie d'une façon quotidienne, douce et répétée, qui devra le plus retenir l'attention du praticien. Il est capital, en effet, de prescrire des moyens de dégagement intestinal, dans les états fébriles et de s'inquiéter chaque jour du fonctionnement intestinal. On ne saurait croire combien de symptômes douloureux, d'exaspérations fébriles, de complications infectieuses, de suppurations menaçantes même, peuvent être épargnés au malade, par le déblayage toxique quotidiennement provoqué par voie intestinale, à l'aide de moyens doux. L'importance de ces départs toxiques réguliers ne saurait mieux être comprise qu'en observant l'efficacité avec laquelle ce procédé agit pour mener à bien une cure de démorphinisation par la méthode rapide. Un morphinomane sevré subitement de son toxique fait, en effet, les jours suivants, des emprunts à ses propres tissus qui ne sont pas sans analogie avec ceux que réalisent un fébricitant. Il accomplit dans ses milieux humoraux une décharge de matériaux très dangereux (morphine, toxines, etc.), qu'il a dégradés de ses réserves viscérales. Si on ne lui fournit pas les moyens de se libérer journellement de ses extractions nocives, il peut mourir empoisonné. Par contre, si le sevrage est combiné à la prise quotidienne d'un purgatif, la cure se poursuit sans incident (Sollier).

Faisons remarquer encore que les cures de diète sévère et prolongée, qui, somme toute, sont des crises de nettoyage provoquées, des sortes de maladie avant la lettre, ne peuvent se poursuivre sans malaises graves que grâce à l'absorption de boissons abondantes et d'un purgatif quotidien (Guelpa).

Mais ce dont il faudra bien se garder, c'est d'agir brusquement, c'est-à-

dire d'administrer un véritable purgatif, comme il est si classique de le faire : car ce procédé risque d'abattre davantage les résistances du malade et il présente de plus l'inconvénient d'extraire des viscères un excès de réserves toxiques qui restent en circulation, parce qu'à la diarrhée du premier jour, provoquée par un purgatif violent, succède inévitablement la constipation. On n'aboutit ainsi qu'à « jeter de l'huile sur le feu » (Sydenham) et trop souvent à accroître la fièvre et les troubles morbides.

Pour agir avec efficacité, il faut donc avoir recours à des laxatifs doux, huile de ricin de préférence, à la dose de 1 à 2 cuillerées à café, tisanes laxatives, écorce de bourdaine, pilules ou comprimés variés, eau minérale purgative à petites doses, ou encore à des lavements d'eau froide non bouillie pris 1 ou 2 fois par jour. On évitera, en tout cas, les produits violents, tels que le calomel et en général tous les produits chimiques. La répétition de ces moyens variera selon les sujets et les cas morbides. On pourra, entre autres, agir un jour par laxatif, et le lendemain par lavements. Les maladies abdominales (entérite grave, fièvre typhoïde, etc.) nécessiteront des actions plus douces ou plus espacées encore, ou même l'abstention, s'il s'agit de péritonite ou d'appendicite aiguës.

3° LA FONCTION MUSCULAIRE DE NUTRITION

Au début de toute pyrexie, l'anéantissement, le besoin absolu d'inactivité musculaire sont l'expression formelle de défenses naturelles qui doivent ne pas être contrecarrées. La paix, le silence, l'écart de toute médication intempestive ou trop combattive, le repos et l'immobilisation du malade sont alors de rigueur. Il est nécessaire à ce moment de laisser à l'organisme toute son énergie disponible pour opérer les travaux de combustion et d'élimination des déchets.

Mais, dès que le plus gros effort de neutralisation est accompli, dès que la température baisse et que le malade est moins sidéré, quand l'organisme, en somme, a récupéré suffisamment d'énergie pour être soumis aux réactions musculaires passives, il importe de rétablir, avec le moins de frais possible, la fonction musculaire de nutrition. On abrège ainsi considérablement la durée de l'affection. On entretient la vitalité et l'état trophique des malades et on leur épargne les longues et laborieuses convalescences.

Les frictions ou les massages légers effectués sur les quatre membres d'abord, puis généralisés, faits avec douceur et progression, à la main nue, simplement mouillée d'eau à la température de la pièce, puis, aussitôt l'état aigu passé, *le lever précoce* sur la chaise longue, après un habillage sommaire sont d'excellentes pratiques qui empêchent les malades de s'affaiblir au lit.

Sauf les cas où l'immobilisation s'impose d'une façon indiscutable, on ne doit donc jamais condamner au lit un malade qui éprouve le besoin instinctif d'en sortir. Et, d'une façon générale, on doit tendre plutôt au lever précoce qu'à l'immobilité complète, prolongée d'une façon excessive. Souvent même, la persistance d'états subfébriles n'est causée que par le séjour trop continu au lit surtout chez les enfants. En pareil cas, le lever progressif a

pour effet immédiat d'abaisser et de régulariser définitivement le tracé thermique.

D'ailleurs, les anciens médecins naturistes qui se guidaient principalement sur les résultats cliniques pratiques, avaient déjà bien remarqué les grands avantages que les malades retiraient du mouvement passif et actif, précoce, dans les maladies aiguës.

Les frictions et le massage étaient déjà préconisés dans le traitement des affections aiguës par Asclépiade, par Celse (1) qui en avaient formulé les indications et le dosage suivant la gravité et les périodes des maladies. Ces deux auteurs allaient même plus loin et recouraient parfois à la curieuse pratique de la « gestation », c'est-à-dire, à l'agitation passive du corps, se servant « d'un lit suspendu que l'on fait agiter ». Sydenham (2) exigeait qu'on habillât sommairement ses varioleux et ses rougeoleux 4 ou 5 jours après la sortie de l'éruption et qu'on les tint étendus sur un lit de repos ou assis autant qu'ils le supporteraient sans éprouver de fatigue. Dans le traitement de la pleurésie et des fièvres continues, il agissait de même, estimant que les autres efforts thérapeutiques perdent de leur efficacité, si l'on néglige cette prescription. Tissot était également un partisan convaincu du lever précoce.

Signalons enfin qu'il ne faut pas tomber dans un excès contraire et remuer trop tôt, par exemple, les sujets asthéniques ou lymphatiques ou épuisés et qu'en tout cas, on ne lèvera jamais un malade avant qu'il ait franchi l'étape alimentaire solide.

4° L'ADAPTATION INDIVIDUELLE

Parmi les conditions d'adaptation à réaliser, il y a d'abord celles que nous avons précédemment exposées, qui tiennent à l'âge, au sexe, aux tempéraments, aux saisons, aux années, à l'état morbide, etc. Il est difficile de les fixer en des règles immuables et précises. Ce n'est qu'à force de sens clinique, d'acquis d'idées générales et de longue expérience pratique qu'on arrive à les bien discerner. Certes, cela est plus délicat que d'appliquer à la volée le régime lacté et la quinine à tous les fébricitants, mais aussi la satisfaction est plus grande, quand on voit les heureuses transformations que des détails hygiéniques ou diététiques, souvent infimes, peuvent opérer dans l'état des malades.

Signalons toutefois certaines particularités spéciales aux enfants. Le jeune âge supporte moins bien la diète prolongée, les applications hydrothérapiques trop rudes, l'immobilisation trop poursuivie. Par contre, le lait liquide, la nourriture substantielle précoce et le lever précoce leur sont plus favorables (3).

D'autre part, l'adaptation consiste à éviter le plus possible des transitions trop brutales, (sauf dans les actions par contrastes voulus) et à agir en tout

---

(1) CELSE. — *Traité de médecine*. Edition de l'*Encyclopédie des Sciences médicales*, p. 68.

(2) SYDENHAM. — *Médecine pratique*, pages 89, 118, 135, 171, 208.

(3) Pour plus de détails, voir P. CARTON. — *La cure de soleil et d'exercices chez les enfants* et *Alimentation, Hygiène et Thérapeutique infantiles en exemples*; 2e édition.

avec patience, douceur et progression pour permettre les adaptations lentes, comme par exemple, dans les étapes successives de régime liquide, fluide et solide, ou encore dans la reprise lente de l'activité musculaire.

Enfin, l'adaptation trouve à s'exercer d'une façon très importante dans *les manœuvres de rééquilibre organique par alternances successives d'agents contraires.* Chaque fois qu'une action thérapeutique cesse d'être tolérée ou de procurer des effets satisfaisants ou des améliorations, il y a lieu de la suspendre et d'agir par le pôle thérapeutique opposé. La limite de tolérance de la diète sévère que nous avons décrite précédemment commande la reprise de la nourriture substantielle mais, si cette reprise engendre, à son tour, des intolérances (réascension thermique, réapparition de signes d'intoxication, etc.), il faut de nouveau basculer le régime du côté de la diète liquide, pour le remonter ensuite progressivement comme la première fois ; on obtient ainsi une nouvelle amélioration. Et, il n'est pas exceptionnel d'être obligé d'opérer ainsi jusqu'à 2 ou 3 mouvements d'alternance diététique des contraires, qui se traduisent sur la courbe thermique par une défervescence en 2 ou 3 marches d'escalier, avant d'aboutir à la défervescence définitive.

De même, on peut observer des limites de tolérance à l'égard des actions hydrothérapiques froides (maillots) qui, après de belles améliorations, se traduisent par du grelottement, des malaises, de la cyanose, des recrudescences symptomatiques. On doit alors suspendre ces applications froides et passer à des actions chaudes ou révulsives (bains chauds simples ou sinapisés). Là encore, on peut quelquefois être obligé d'opérer plusieurs manœuvres de bascule, successives.

Le repos peut également donner lieu aux mêmes alternances. Un malade qui reste subfébrile par le repos au lit, retrouve souvent une température normale par le lever, puis peut refaire des élévations par un lever trop continu. On est obligé alors de l'immobiliser de nouveau au lit. Et ces retours successifs, de moins en moins accusés, peuvent être indiqués plusieurs fois, au cours de la convalescence d'une fièvre grave et prolongée.

En somme, *ces manœuvres rythmées par alternance judicieuse d'actions contraires constituent un grand secret thérapeutique* et un procédé des plus efficaces pour rééquilibrer les malades et ramener l'harmonie dans le jeu de leurs opérations vitales.

5° LES SOINS COMPLÉMENTAIRES

Les actions cutanées. — Dans la plupart des cas légers, quand la fièvre ne dépasse pas 38°5 environ, et que les symptômes nerveux et généraux sont peu marqués, le réglage de la diététique, du repos et du mouvement, de l'élimination intestinale et de l'adaptation individuelle, suffit d'ordinaire à amener la cessation rapide de la crise morbide, quelles que soient sa localisation secondaire et son étiquette.

Mais, dès que l'atteinte est plus sérieuse, que la fièvre se déclare intense, que les phénomènes généraux et nerveux sont pénibles (abattement ou surexcitation, points de côté, toux, céphalée, etc.), il devient indispensable de parer à toutes ces réactions démesurées, en secourant la nature par un moyen complémentaire fort important qui est l'action hydrothérapique cutanée.

Au lieu de combattre séparément chacun des ennuis symptomatiques que nous venons d'énumérer,à l'aide de drogues spéciales qui les contrecarreraient tous, sans remédier en rien à l'unique cause de leur production : l'intoxication humorale avec le déséquilibre fonctionnel qu'elle crée,on doit agir sans tarder sur le revêtement cutané. Les stimulations qu'on y produit se réfléchissent sur le système nerveux, agissent sur la circulation,facilitent les éliminations sudorales et produisent aussitôt d'excellents effets antithermiques, analgésiques, régulateurs et rééquilibrants. On arrive ainsi par cet unique moyen opposé à la source des ennuis symptomatiques,à les enrayer tous en même temps et à se passer ainsi, dans presque tous lescas,de l'emploi si perturbateur des produits pharmaceutiques,administrésen potions,cachets ou pilules.

Parmi les nombreux moyens hydrothérapiques que l'on peut prescrire, nous ne saurions trop recommander en premier lieu *le maillot du tronc* qui est d'une application facile, d'un emploi simple (voir le chapitre d'hydrothérapie) et qui, renouvelé toutes les heures ou toutes les 2, 3 ou 4 heures, selon les cas, procure d'excellents résultats de détente thermique et nerveuse,d'apaisement névralgique,de dérivation inflammatoire. Beaucoup plus rarement, on aura recours aux maillots de trois quarts ou totaux.

Et, dans les cas graves,quand cette action est insuffisante à procurer les améliorations symptomatiques recherchées, nous préconisons d'habitude le grand maillot sec d'une durée d'une heure environ, que l'on fait suivre immédiatement d'un bain de siège froid de 15° à 20° avec ou sans affusion concomitante des épaules avec l'eau du bain, d'une durée de 5 à 8 minutes environ, et répété de une à deux fois par jour, selon les saisons, l'après-midi de préférence.

On obtient par ces divers procédés, de bien meilleurs effets qu'avec la méthode classique, rigide et dure, des grands bains froids préconisée par Brand.

Enfin, si ces moyens cessent d'être bien tolérés, ou encore s'il existe des indications d'employer d'emblée le pôle hydrothérapique opposé (grands nerveux,asthéniques,cyanosés, etc.), on utilisera avantageusement les *demi-bains* chauds ou tièdes, simples ou sinapisés, avec affusion des épaules, répétés plus ou moins souvent, selon les cas morbides, les tolérances individuelles et les effets obtenus.

Plus exceptionnellement, les actions cutanées peuvent consister en lotions fraîches des membres et du dos, en applications locales chaudes ou excitantes ou réfrigérantes (cataplasmes simples ou sinapisés, sinapismes, vessie de glace, vessie d'eau chaude, etc.) ou encore en ventouses simples ou scarifiées. Mais on évitera les frictions alcooliques, surtout chez les enfants, parce que l'alcool est absorbé par la peau.

Enfin, on ne négligera pas certains soins locaux, variables avec chaque détermination locale (grands lavages de gorge en cas d'angine, compresses chaudes, pommades, etc.).

Les soins généraux. — Il y a d'abord les précautions d'hygiène générale, qui consistent à laisser pénétrer suffisamment l'air et la lumière dans la chambre du malade (fenêtres ouvertes ou entr'ouvertes), tout en le te-

nant lui-même chaudement, surtout si l'on est en hiver (couvertures, édredons, boules d'eau chaude). On veillera aussi à ce que le patient soit d'une exacte propreté (soins de la bouche, toilette, changements de linge fréquents, lit refait aussi souvent qu'il sera possible).

Puis, il est important de laisser les malades tranquilles, de leur parler peu, d'apaiser leurs anxiétés et d'entretenir autour d'eux une atmosphère de confiance, de paix, de tranquille et sûr optimisme.

Enfin, il est capital de se borner aux soins les plus simples, les plus utiles et les plus indispensables. Il faut savoir se tenir tranquille à propos et éviter l'affolement qui fait rechercher plusieurs médecins en même temps, vider la boutique des pharmaciens et ingurgiter les remèdes les plus variés et les plus contradictoires. On ne doit surtout pas s'alarmer de la fièvre, ni vouloir la « couper » vite et à toute force, car elle est en elle-même un puissant agent de guérison et elle ne demande qu'à être aidée par la dérivation des maillots. Que de malades guériraient plus simplement, moins douloureusement et plus vite, si leur entourage et eux-mêmes étaient moins agités et si leurs médecins étaient moins combattifs ! Que de malades subissent le martyre de soins aussi incessants qu'intempestifs !

« Dans les maux aigus, disait Hippocrate (1), usez rarement de remède même au commencement et regardez-y bien avant d'en prescrire... Il ne faut point manquer de ressources ; il est honteux de ne pas savoir se servir de ce qu'on a. Il est fort inutile pour les malades de réclamer les choses qu'ils n'ont point. Vous trouverez toujours qu'on peut se procurer le peu dont ils ont besoin. »

« Il m'est quelquefois venu en pensée, écrivait aussi Sydenham (2), que dans le traitement des maladies nous allons trop vite ; qu'il faudrait au contraire aller plus lentement et laisser plus agir la nature qu'on ne le fait aujourd'hui. C'est une erreur grossière de croire que la nature a toujours besoin du secours de l'art. »

« Il est donc nécessaire que tous ceux qui s'appliquent au traitement des maladies, répétait Hoffmann (3), soient bien prévenus qu'ils doivent éviter tous remèdes violents et plus encore employés à grande dose et qu'il est de la prudence de temporiser et de ne pas trop hâter ; au moyen de quoi, ils guérissent sans danger et sans causer de dommage. »

La médication symptomatique d'urgence. — Si la thérapeutique naturiste réprouve le combat symptomatique, elle n'en garde pas moins pour les cas de force majeure, quand une longue suite d'erreurs hygiéniques ou thérapeutiques a conduit le malade dans une impasse où il est sur le point de succomber, une série de moyens d'urgence destinés à réprimer certaines réactions dangereuses.

L'emploi très momentané et exceptionnel de ces mesures de préservation vitale *trouvera son indication précise au moment où un symptôme cesse de s'exercer uniquement comme une défense de l'organisme et verse dans la caté-*

---

(1) Hippocrate, p. 378, T. I. et 233, T. II.
(2) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 137.
(3) Hoffmann, p. 204, T. VIII.

gorie d'agent de sélection naturelle qui va faire disparaître un être en état de trop forte infériorité vitale.

C'est ainsi, par exemple, que l'injection d'un sérum d'efficacité indiscutable, quand on n'a pu l'éviter, la trachéotomie dans le cas d'obstacle laryngé inflammatoire, l'emploi de calmants s'il existe de trop vives douleurs ou des spasmes trop violents, la saignée dans le cas d'asphyxie imminente (cardiopathie, œdème pulmonaire, urémie, congestion, etc.), les piqûres d'huile camphrée chez un défaillant cardiaque sont autant de nécessités qui s'imposent incontestablement.

Et, dans l'application passagère de ces moyens exceptionnels, les mêmes règles d'action par alternances des contraires trouvent leur application. C'est ainsi, par exemple, que l'on peut se trouver bien d'utiliser l'huile camphrée, après la morphine ou inversement.

Toutefois, il est bien entendu qu'avant de se décider à user de drogues calmantes, il faudra d'abord avoir temporisé, car les réactions de douleurs locales, de toux, d'angoisses nerveuses sont fort utiles par les réflexes défensifs qu'elles mettent en œuvre. Tant qu'elles restent tolérables, il convient de les amoindrir en les attaquant indirectement par des sollicitations émonctoriales, (laxatifs surtout), des applications hydrothérapiques chaudes ou froides, locales ou générales, selon les cas, des infusions calmantes de plantes appropriées en applications, boissons ou inhalations (sureau entre autres). Et c'est seulement quand le symptôme devient une entrave indiscutable au repos physique et moral et au jeu des réactions défensives qu'on sera en droit de l'atténuer. D'ailleurs, dès qu'on applique correctement le traitement naturiste général, on est tout surpris de constater combien sont devenus exceptionnels les cas où l'on doit agir directement contre un symptôme mal orienté.

Un autre procédé de soulagement extemporané, *la saignée*, mérite aussi le développement de quelques considérations. Née de l'observation des faits cliniques, montrant l'amélioration des états morbides à la suite d'hémorragies spontanées, la spoliation sanguine fut recherchée et produite artificiellement dans le but d'obtenir les mêmes bienfaisants résultats, et, peu à peu, elle entra dans la pratique médicale. Employée d'une façon très modérée par Hippocrate, elle donna lieu à des abus notoires de la part de ses successeurs et même de ses continuateurs les plus éminents (Celse, Sydenham, Huxam, etc.).

Il est évident qu'avec nos connaissances actuelles sur la constitution et le rôle des globules sanguins et surtout sur la chimie humorale, nous savons combien est nocive la soustraction intempestive des ferments et des substances immunisantes du sérum et combien est fatigante la reconstitution des éléments figurés, par les organes hématopoiétiques. Aussi, la saignée n'est-elle plus employée que dans des cas de danger pressant, où il faut à tout prix soustraire sur-le-champ une partie de la masse sanguine trop toxique ou trop abondante.

Quand l'intervention est moins urgente, les moyens de dérivation par les émonctoires naturels sont aussi énergiques, aussi efficaces et nullement nocifs.

En effet, dès qu'on se met à employer la saignée comme moyen habituel

et isolé d'exonération toxique, on est fatalement conduit à en faire l'usage presque quotidien qu'on reproche si justement aux partisans de cette méthode. Voici pourquoi : à l'exemple de la purgation violente, la saignée, si elle débarrasse l'organisme des poisons circulants, détermine du même coup une forte libération des réserves toxiques qui affluent de nouveau dans la circulation sanguine et si l'on se borne à une seule évacuation, on n'a abouti, comme avec la purgation forte et unique, qu'à « jeter de l'huile sur le feu ».

Après chaque saignée, les Anciens observaient une amélioration : chute du pouls, de la température, diaphorèse, bien-être, grâce à la soustraction des poisons circulants. Mais l'attraction consécutive des toxines retenues dans les viscères et tissus provoquait une recrudescence des symptômes de fièvre et des réactions morbides. On y parait par une nouvelle saignée, qui ramenait la même détente momentanée suivie du même reflux toxique, et une fois pris dans ce cercle vicieux, on faisait comme Broussais (méthode antiphlogistique) ou comme Bouillaud (méthode des saignées coup sur coup) on accumulait saignées sur saignées, on soutirait aux malheureux patients à la fois leurs réserves toxiques et leurs éléments de vie et de protection autogène. On jugulait à la fois la maladie et le malade. Le procédé avait une apparence de logique, mais ses conséquences n'en étaient pas moins désastreuses.

Pourtant, l'abus des saignées avait été déjà dénoncé vers 1750, par un médecin de la tradition naturiste : Tissot, dont la sagesse était vraiment admirable. Après avoir minutieusement exposé les indications et surtout les contre-indications de la saignée, il ajoute : « Dans tous ces cas et dans quelques autres moins fréquents, une seule saignée jette souvent dans un état absolument incurable et les maux qu'elle fait ne se réparent point... L'augmentation de poids, après la saignée, dépose contre elle ; c'est la preuve que les évacuations naturelles se sont moins bien faites et qu'il est resté dans le corps des humeurs qui doivent en sortir...L'on voit, en frémissant, que quelques personnes sont saignées dix-huit, vingt, vingt-quatre fois, dans les deux jours ; d'autres, quelques centaines de fois dans les quelques mois. Ces observations prouvent, à coup sûr, toujours l'ignorance du médecin ou du chirurgien et si le malade en réchappe, on doit admrer les ressources de la nature, qui ne succombe pas sous tant de coups meurtriers. » (1)

La saignée, en tant que méthode principale d'exonération toxique, est donc à jamais condamnée. Mais, à côté de cela, il n'en reste pas moins vrai que dans une foule d'états aigus, fébriles ou non, provoqués par des excès de nutrition et de sédentarité (congestion, pneumonie, pléthore intense, etc.) une saignée modérée réalisée soit par phlébotomie, soit par sangsues, soit le plus souvent par ventouses scarifiées (un double coup de scarificateur par ventouse) rend les plus grands services. Quand le sang est surchargé de poisons, le cœur fatigué et les émonctoires bloqués, on soulage considérablement l'organisme entier et on lève ainsi l'inhibition d'ordre toxique qui allait le faire sombrer. Il est parfois nécessaire dans les grandes phlegmasies, de répéter ces émissions modérées à un ou deux jours d'intervalle, et, en tout

(1) Tissot. — *Avis au peuple sur sa santé.* Paris, 1786. T. II, p. 233.

cas, il est formellement indiqué d'administrer le lendemain un laxatif doux qui parfait l'œuvre éliminatrice et empêche un nouveau redoublement d'intoxication humorale.

Ces règles de thérapeutique naturiste des états aigus sont conformes aux enseignements traditionnels.— Il est utile de rapporter ici l'essentiel des conseils judicieux et très précis que les vieux médecins naturistes ont donnés pour le traitement diététique et hygiénique des affections aiguës, car ils sont trop oubliés de nos jours. De plus, on pourra trouver, dans ces citations, des enseignements complémentaires, en même temps que la confirmation décisive des règles que nous venons d'exposer.

Dans Hippocrate d'abord, on peut lire : « Il est impossible d'apprendre la médecine vite, parce qu'il n'est pas possible d'en donner des préceptes invariables... La médecine doit dans un temps faire une chose ; le moment d'après faire le contraire... Le régime est une chose capitale dans les maladies aiguës, comme dans les chroniques ; aussi bien que l'observation des rehaussements dans les fièvres et de leurs relâches, pour saisir l'à-propos ; pour ne point présenter la nourriture à contretemps, et pour la donner au moment où elle ne peut pas nuire... Quand la maladie est violente, avec des symptômes terribles dès les premiers jours, on doit user du régime le plus austère. Aux grands maux, les grands remèdes. Si le mal est moindre et admet une diète moins sévère, on se relâche sur le régime à proportion que la maladie est moins forte. »

« Plus vous nourrissez un corps chargé d'humeurs, plus le mal augmente. »

« La nourriture liquide convient à tous les fébricitants. »

« On fait boire de l'eau pure et fraîche pendant le temps que dure la fièvre autant que le malade veut la boire. »

« Il est mauvais de donner du lait à ceux qui ont mal à la tête, à ceux qui ont l'abdomen ballonné et des borborygmes, à ceux qui sont assoiffés, à ceux qui ont des selles bilieuses et une fièvre aiguë, à ceux qui rendent beaucoup de sang par le bas. »

« Je dis que la tisane d'orge a été préférée, à juste titre, aux autres aliments céréaliens dans les maladies aiguës et j'approuve le choix qu'on en a fait. »

« On ne doit pas donner la purée (d'orge)avant que le mal ne soit cuit, ou qu'il n'ait paru de signe propre à faire reconnaître qu'il y a vacuité et éréthisme dans les entrailles. »

« Les gens vieux supportent le mieux l'abstinence ; puis ceux d'un âge fort, nullement les jeunes gens ; encore moins les enfants ; et entre ceux-là moins ceux qui sont actifs. »

« L'occasion opportune pour les aliments, est de les donner quand le corps peut les surmonter... Le corps n'est nourri que de ce qu'il surmonte... Tout ce qui opère un changement dans l'état actuel de l'homme peut être regardé comme des remèdes... L'on peut y produire des changements au moyen des aliments... Employez-les plus forts vis-à-vis des hommes robustes et ceux qui, de leur nature, sont moins forts, vis-à-vis des gens d'une faible constitution. »

« Il faut, pour reconnaître ce qui doit être changé, regarder au tempérament du malade, à son âge, à la constitution et à la saison de l'année, à la nature de la maladie ; établir ensuite le traitement, ou en supprimant ou en ajoutant ; ayant toujours égard aux âges, aux saisons, aux constitutions et à la nature des maladies, avant d'ordonner ni de remède, ni de régime. »

« Les aliments et les boissons agréables au goût, fussent-ils un peu moins sains, doivent être préférés à de plus sains qui sont désagréables. »(1)

« On doit aller plus doucement quand il s'agit d'augmenter. Il est des cas où l'on doit faire *les premiers jours* un retranchement absolu, jusqu'à ce que le fort du mal soit passé, pourvu que le malade y puisse suffire... Or, je ne crois pas que les médecins fassent toujours assez d'attention à ce qu'ils ont à craindre de l'état de faiblesse provenant de la vacuité des vaisseaux qui cause la mort à plusieurs malades... Le mal devient sans doute plus grand, si, tandis que la faiblesse du malade est occasionnée par la violence ou par la force de la maladie, on lui donne de la purée (d'orge trop épaisse) ou des aliments solides, croyant qu'il est faible parce que les vaisseaux sont vides ; mais on n'est pas excusable d'autre part, de méconnaître les cas où la faiblesse vient de la vacuité des vaisseaux et d'exténuer alors par un régime austère. L'une et l'autre erreur sont dangereuses. La seconde l'est même plus que la première. » (2)

L'action défavorable des purgatifs et le rôle éminemment bienfaisant des laxatifs légers et renouvelés dans le traitement des états morbides ont été aussi proclamés par Hippocrate (3), en ces termes que nous rappelons :

« Il convient, dans les quatre ou cinq premiers jours, de donner un purgatif, qui évacue par le bas, un peu plus fort qu'un simple laxatif, afin de diminuer la fièvre et d'apaiser les douleurs. Après que le corps est évacué et que les forces sont un peu abattues, de trois en trois jours, on soutient l'évacuation par le bas, pour délivrer des humeurs les cavités supérieures et pour empêcher le corps d'en être affaibli. Il faut donc savoir tenir le ventre point trop serré, afin de calmer et de modérer la fièvre ; point trop lâche, afin de ne pas épuiser les forces. »

Dans Celse (4), les mêmes règles reparaissent, mais formulées d'une façon encore plus détaillée et plus instructive : « Rien ne fait mieux que le repos et l'abstinence. Si l'on boit, il ne faut boire que de l'eau. Il suffit quelquefois, pour prévenir une maladie grave, de prendre ces précautions pendant un jour et quelquefois pendant deux, s'il reste encore, après le premier jour quelques accidents qui donnent lieu de craindre... »

« Le lait, que l'on peut regarder comme un poison dans les douleurs de tête, dans les fièvres aiguës, dans la soif vive qui les accompagne et toutes les fois que les hypocondres sont gonflés, que l'urine est bilieuse ou qu'il y a flux de sang, peut se donner avec avantage dans toutes les fièvres de longue durée et qui résistent aux remèdes. »

(1) Hippocrate. — Tome I ; pages 175, 147, 376, 377, 145, 395, 111, 124, 147, 71 et Tome II : page 380.
(2) Hippocrate. — *Du régime dans les maladies aiguës,* p. 120 et 122.
(3) Hippocrate. — T. II, p. 178, 179.
(4) Celse. — *Traité de la médecine*, p. 85, 126, 85, 88, 97, 89, 90, 99, 100, 109, 63, 64, 66, 67, 68, 19 et 25.

« La nourriture donnée à propos est le meilleur médicament qu'on puisse employer... Les aliments liquides ou ceux qui en approchent le plus sont les meilleurs pour les fébricitants... On ne doit pas donner à manger aux malades dans les premiers jours de la maladie. Mais on demande quand il faut commencer à en donner... Il faut avoir égard à la nature de la maladie, au tempérament, au climat, à l'âge du malade, à la saison de l'année; et, dans des choses si différentes entre elles, il est impossible de fixer à une même époque le temps de donner de la nourriture au malade. Il faut en accorder plus tôt dans une maladie qui diminue considérablement les forces... Il faut en donner aussi plus tôt à un enfant qu'à un jeune homme, et plus tôt en été qu'en hiver. La seule chose qu'il faut observer toujours et partout, c'est que le médecin soit attentif à examiner l'état du malade, et qu'il lui fasse faire abstinence, tant qu'il y aura des forces de reste; mais qu'il lui fasse prendre de la nourriture dès qu'il s'apercevra qu'elles commencent à faiblir. Car il est du devoir du médecin d'éviter également de surcharger le malade, et de le jeter dans la faiblesse par une diète trop rigoureuse... On peut voir par là qu'il est impossible qu'un même médecin suive à la fois un grand nombre de malades... Il faut de l'assiduité dans celui qui s'attache à la seule chose essentielle, qui est de donner des aliments à son malade, de crainte qu'il ne devienne trop faible... Quand le malade est dégoûté et qu'il manque de forces, il faut lui présenter des aliments de différente espèce, afin qu'en goûtant un peu de chacun, il se garantisse de la faim ; mais s'il a des forces et de l'appétit, il est inutile de l'exciter par la variété des menus, de peur qu'il n'en prenne plus qu'il n'en peut digérer... Il est toujours dangereux de faire prendre beaucoup de nourriture à un malade, lorsque la douleur est violente et que la maladie va en augmentant. »

D'autre part, les règles de conduite alimentaire qu'il recommande d'appliquer aux enfants dans les maladies aiguës sont pleines de bon sens, de sagesse et de vérité. Les moyens doux et patients, le respect du sommeil, la suppression des médicaments, le régime léger, procédant au besoin par alternances successives de diète et de régime substantiel y sont nettement préconisés : « En général, le traitement des enfants est tout à fait différent de celui des personnes faites, et il faut dans cette maladie, de même que dans toutes les autres, être fort réservé sur les remèdes, à l'égard des enfants ; il ne faut point se déterminer facilement à les saigner ou à leur donner des lavements ; il serait dangereux de les tourmenter par la veille, la faim ou la trop grande soif et de leur donner du vin dans le traitement de leurs maladies. Lorsque la fièvre est passée, il est à propos de... leur donner une nourriture très légère, ensuite de les faire reposer. Le lendemain, si la fièvre subsiste, on leur fait faire diète ; le troisième jour, on leur rend la même nourriture que le premier, et il faut avoir soin, autant qu'il est possible, que leur traitement se borne tant à la diète, observée à propos, qu'à l'usage opportun des aliments ».

Plus loin encore, la manœuvre de rééquilibre chez les adultes par alternances des contraires est clairement exposée en ces termes : « Il est à propos, dans ces fièvres anciennes, de varier le régime, de passer du vin à l'eau et de l'eau au vin, d'une nourriture douce à une nourriture âcre et

réciproquement... C'est par ces moyens ou d'autres semblables, qu'il faut imprimer au corps une secousse pour le faire sortir de l'état où il est fixé ».

En ce qui concerne les évacuations intestinales, il s'exprime ainsi : « Asclépiade retranchait tous les médicaments ; il faisait donner des lavements dans presque toutes les maladies et prétendait que le principal remède de la fièvre était la fièvre même... Il ne faut jamais, dans les maladies, employer de purgatifs violents, à moins qu'il n'y ait pas de fièvre. Lorsqu'il y a fièvre, il est plus à propos d'user d'aliments et de boissons qui nourrissent le malade et qui lui procurent en même temps la liberté du ventre... On doit, dans la plupart des cas, tenir plutôt le ventre libre par le moyen des lavements... il faut néanmoins ne pas employer ce remède trop souvent... On doit observer de ne point en donner lorsque la digestion n'est point entièrement faite, que le malade est trop faible ou épuisé par une maladie qui dure depuis longtemps... Si on n'a pas besoin d'un lavement qui agisse bien fortement, on ne se sert que d'eau pure... si l'on a besoin d'un lavement stimulant, on le prépare avec de l'eau de mer ou avec de l'eau commune dans laquelle on fait fondre du sel... on rend encore le lavement plus actif en y ajoutant de l'huile... Lorsqu'un malade a pris un lavement, il doit, autant qu'il est possible se tenir au lit, et ne point aller à la selle à la première envie qu'il en ressent, mais attendre le plus qu'il peut ».

En troisième lieu, après avoir établi comme règle générale que le repos et l'abstinence sont seuls de mise au début des maladies aiguës, il s'applique à ne pas laisser non plus le malade s'intoxiquer par l'immobilisation totale. C'est alors qu'il recommande, mais avec circonspection, le mouvement passif, des frictions légères et de la gestation . « Il y a, dit-il, une grande différence entre la friction et l'onction. Il est nécessaire de oindre et de frotter légèrement le corps, même dans les maladies aiguës et récentes, pourvu que ce soit dans la rémission et avant l'ingestion d'aucun aliment ; il ne convient pas, au contraire, d'user de frictions prolongées, ni dans les maladies aiguës, ni dans celles qui croissent encore... La gestation est très utile aussi dans les maladies qui durent depuis longtemps et qui penchent vers leur déclin. Elle convient également aux personnes qui, quoique n'ayant plus de fièvre, ne sont point encore en état de s'exercer par elles-mêmes... En général, on ne doit jamais agiter un corps qui souffre... Il est plusieurs sortes de gestations qu'on emploie selon les forces et les moyens de chacun, afin que cette sorte de remède n'épuise pas une personne faible et ne manque point à une personne pauvre... La plus douce est celle d'un bateau sur un fleuve... celle qui se fait dans une voiture est la plus rude... si l'on n'a aucun de ces moyens à sa disposition, il faut se servir d'un lit suspendu que l'on fait agiter ».

Enfin, il préconisait l'individualisation et l'adaptation thérapeutiques les plus attentives, en tenant compte du sujet et des circonstances extérieures: « Les règles que nous venons de donner doivent être suivies dans la plupart des cas. Néanmoins, les nouveaux incidents qui arrivent, la diversité des tempéraments, des sexes, des saisons de l'année exigent encore que l'on prenne des précautions particulières ».

Quant à Sydenham (1), dans tous les états aigus, qu'il s'agisse de rou-

(1) Sydenham. — *Médecine pratique*, pages 207, 89, 174, 220.

geole, d'angine, de variole, d'érysipèle, il appliquait les mêmes règles de thérapeutique générale : nourriture légère, liquide, fluide, céréalienne, fruits (pommes cuites surtout), reprise alimentaire opportune, abstention de remèdes forts et de purgatifs, mais au contraire laxatifs doux et répétés et enfin lever précoce : « La viande et les bouillons à la viande seront absolument interdits au malade. On le nourrira de décoctions d'orge ou d'avoine et de pommes cuites, et d'autres choses semblables ; il boira de la tisane d'orge ou de la petite bière et il demeurera chaque jour hors du lit, pendant quelques heures... Enfin, il faut évacuer les humeurs par le bas. Les doux laxatifs en forme liquide sont ici les meilleurs... Si le malade ne veut rien prendre par la bouche, il faut donner un lavement ».

«... Je ne désapprouve pas autrement qu'il suive le régime des petites gens de campagne, c'est-à-dire qu'il se nourrisse de lait mêlé avec de la pulpe de pomme cuite. »

« Ensuite, on donnera peu à peu des boissons plus fortes et des aliments solides et en plus grande quantité, de peur qu'une trop longue abstinence ne produise les symptômes qu'elle a coutume de produire ou même ne renouvelle la maladie. »

Toutefois, il s'abstenait naturellement de lever les malades quand la maladie était « accompagnée d'une fièvre violente, d'un abattement extrême, d'un vomissement énorme, de vertiges, de douleurs rhumatismales dans les membres et d'autres semblables symptômes qui marquent une grande quantité de matière morbifique lorsqu'ils sont violents ».

Huxam (1) qui s'inspirait d'Hippocrate et de Syndenham préconisait les mêmes règles thérapeutiques générales. Lui aussi, se montra partisan convaincu de l'exonération toxique précoce, modérée et soutenue à propos par la voie intestinale. C'est ainsi que dans son « Essai sur les fièvres », il écrit : « Je ne crains jamais d'employer ces moyens (lavements et potions laxatives) pour produire une ou deux selles par jour dans quelque temps de la fièvre que ce soit... quoique Hippocrate défende en général d'évacuer les humeurs crues au commencement des maladies et avant qu'elles n'aient été cuites, cependant il convient qu'on peut purger au commencement lorsqu'il y a turgescence des humeurs et qu'elles font effort pour sortir... J'ai souvent observé avec beaucoup de plaisir dans les fièvres putrides, qu'un vomissement, qu'une selle ou deux étaient immédiatement suivis d'un changement étonnant en mieux ».

Hoffmann (2) de son côté, s'élevait contre l'usage des médicaments et recommandait une thérapeutique purement diététique. Pour les évacuations, il s'abstenait également de purgatifs. Deux de ses lois thérapeutiques sont consacrées à ce sujet : 11e loi *« Il faut s'opposer aux maladies de bonne heure et dès le commencement et faire sortir par le chemin le plus court la matière vicieuse »*.

« Il ne faut point cependant employer de forts purgatifs... Il vaut bien mieux commencer par lâcher le ventre par des purgatifs doux... Cette loi

(1) Huxam. — *Essai sur les fièvres*, page 400.
(2) Hoffmann, T. VIII, page 182 et suivantes.

de l'art de guérir a une application exacte non seulement aux maladies chroniques mais même aux maladies aiguës. »

« Vouloir faire sortir les humeurs vicieuses contenues dans les premières voies digestives par le moyen des diurétiques ou des sudorifiques, c'est certainement causer un grand préjudice aux malades... car ces acides demandent à être expulsés par le bas-ventre. »

Ve loi.— « *Il ne faut jamais attaquer les maladies ou procurer les évacuations avec violence* ».

« Lorsqu'il est question d'évacuer les humeurs par le bas, il est bien plus à propos de le faire par la répétition de remèdes doux que de le faire en une fois par l'usage des violents ».

Enfin les sages conseils donnés par Tissot (1) pour le traitement des affections aiguës sont en tout point conformes aux données naturistes traditionnelles et à l'esprit de simplicité et de bon sens, qui est le meilleur guide en toutes choses et surtout en médecine : « La maladie affaiblit nécessairement, et la folle crainte que le malade ne meure de faiblesse, porte à lui donner des aliments qui, en augmentant sa maladie, le tuent par la fièvre. Cette crainte est absolument chimérique... Dès qu'il y a fièvre, l'estomac ne digère plus que très imparfaitement ; tout ce qu'on avale se corrompt... devient un vrai poison qui détruit les forces... On leur fait du mal, non seulement par la quantité de nourriture mais aussi par la qualité. On leur fait avaler des bouillons de viande les plus forts, des œufs, des biscuits... Donner du bouillon à la viande, bien frais, à un homme qui a beaucoup de fièvre ou de matière corrompue dans l'estomac, c'est précisément lui rendre le même service que si on lui donnait, deux ou trois heures plus tard, un bouillon gâté. Je dois le dire, ce préjugé mortel qu'il faut soutenir les malades par de la nourriture est encore trop répandu parmi les personnes même que leurs talents et leur éducation devraient soustraire à des erreurs aussi grossières que celle-là... Mais l'opiniâtreté est inconcevable à cet égard : elle est un second fléau attaché à la maladie et plus fâcheux qu'elle. De vingt malades qui périssent dans les campagnes, il y en a souvent plus des deux tiers qui auraient guéri, si, mis simplement dans un endroit où ils fussent à l'abri des injures de l'air, ils eussent eu de l'eau fraîche en abondance... Plus on aime un malade, plus on veut le faire manger : c'est l'assassiner par tendresse... Par rapport à la nourriture du malade, il ne prendra rien du tout de solide... L'on peut aussi lui permettre, au lieu de ces espèces de soupes, des fruits d'été crus, ou en hiver, des pommes cuites, ou des prunes et des cerises sèches et cuites. Les gens instruits ne seront pas surpris de voir ordonner des fruits dans les maladies aiguës ; ils en voient les succès tous les jours. Ce conseil ne révoltera que ceux qui sont encore trop imbus des anciens préjugés ; mais, en réfléchissant, ils sentiront que ces fruits qui désaltèrent, rafraîchissent, abattent la fièvre, corrigent la bile corrompue et échauffée, entretiennent la liberté du ventre et font couler les urines, sont l'aliment le plus convenable pour les fiévreux. Aussi, ils le désirent ardemment, et j'en ai vu plusieurs qui ne s'étaient guéris qu'en mangeant en cachette une grande

(1) Tissot. — *Avis au peuple sur sa santé*, page 49 et suivantes, et *Essai sur les maladies des gens du monde*, p. 331. Paris, 1786.

quantité de ces fruits qu'ils désiraient avec passion et qu'on leur refusait. L'on peut donc hardiment donner des fruits dans toutes les fièvres continues... mais il faut que tous ces fruits soient très mûrs... L'on peut aussi mettre un verre ou un verre et demi du jus de fruits dans un pot d'eau... Il y a un très grand nombre de maladies aiguës que ce seul régime guérit radicalement et il les adoucit toutes... Il serait à souhaiter que le peuple sût que l'on ne peut pas brusquer les maladies, qu'elles doivent avoir un certain cours et que l'usage des remèdes violents, qu'il aime à employer peut bien les abréger en le tuant, mais ne guérit jamais plus vite et au contraire rend la maladie plus fâcheuse, plus longue, plus opiniâtre et laisse souvent des suites qui le font languir toute sa vie... Le même préjugé qui tue les malades, en les forçant à manger pendant que la maladie est dans sa force, s'étend sur la convalescence et la rend fâcheuse et longue : on produit ainsi des rechutes parfois mortelles, souvent des maux chroniques... »

« Je dois encore montrer le danger d'une autre pratique, c'est de purger un malade ou de lui donner de l'émétique, dès le commencement de la maladie... Si le malade ne va pas tous les deux jours deux fois du ventre, si les urines ne sont pas abondantes, ou si elles sont rouges, si le malade rêve, si la fièvre est forte... il faut donner un lavement au moins une fois par jour... ou des laxatifs doux souvent répétés. »

« Tant que le malade en aura la force, il faut qu'il se tienne tous les jours hors du lit une heure, et plus s'il le peut, mais au moins une demi-heure. Cela diminue la fièvre, le mal de tête et les rêveries... Je le réitère, rien n'entretient la fièvre et les rêveries comme de ne point sortir du lit et ne point changer de linge... il faut qu'un malade soit presque mourant pour ne pas soutenir cette opération. »

6° EXEMPLES DE MANŒUVRES DIÉTÉTIQUES ET PHYSIQUES AU COURS D'AFFECTIONS AIGUËS

Les bons effets de la cure naturiste intégrale se constatent au lit des malades, sur les signes généraux, la courbe de température, le facies et les améliorations rapides des accidents locaux. Pour établir ici les indications et l'efficacité des manœuvres diététiques et physiques, nous avons choisi des cas qui ont fourni les réactions les plus manifestes sur la courbe de température. Le plus souvent, en effet, les effets thermiques des actions thérapeutiques naturistes sont des plus parlants et des plus démonstratifs. Aussi, la courbe de température doit-elle être établie et consultée avec soin au lit des malades, car elle constitue un guide éminemment précieux pour diriger la manœuvre thérapeutique. En outre, il convient d'inscrire, chaque jour, les aliments pris à chaque repas et les symptômes observés dans les intervalles des repas.

Des résultats analogues à ceux que nous allons exposer pourront être obtenus, à la condition que ceux qui dirigeront la cure soient éclairés sur ce genre de thérapeutique et renoncent surtout à l'emploi concomitant de l'arsenal médicamenteux habituel, ou encore d'aliments nocifs, sans quoi les effets du traitement seraient faussés et les bons résultats certainement entravés. C'est dire que dans les observations que nous rapportons, il n'a été fait

usage d'aucun médicament antithermique, calmant ou excitant, d'aucun cachet, d'aucune pilule, potion ou piqûre. Comme laxatifs, on ne s'est servi que d'huile de ricin ou de lavements simples ou très rarement de tisane de bourdaine.

Faisons remarquer aussi que les menus et les mesures complémentaires que nous rapportons dans chaque cas ne sauraient être copiés servilement, car, nous l'avons assez dit, trop de variations de technique thérapeutique s'imposent du fait de circonstances extérieures ou propres au sujet traité.

On trouvera encore d'autres nombreux exemples de manœuvres thérapeutiques dans notre livre : *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

Manœuvres thérapeutiques au cours d'affections aiguës graves.

H..... Lucien, 12 ans, n° 17, pavillon Roussel. — *Fièvre typhoïde* avec manœuvres hydrothérapiques et diététiques alternantes et lever précoce. (Voir fig. 2).

A. — Effet antithermique de maillots du tronc, renouvelés jour et nuit toutes les trois heures, sauf toujours si le malade dort.

B. — *Limite de tolérance du maillot froid* : le malade se plaint d'une sensation de froid et la température tend à remonter depuis deux jours ; on cesse les maillots et, comme l'état de l'enfant est satisfaisant, on donne seulement un bain chaud les deux jours qui suivent, pour opérer l'alternance des contraires.

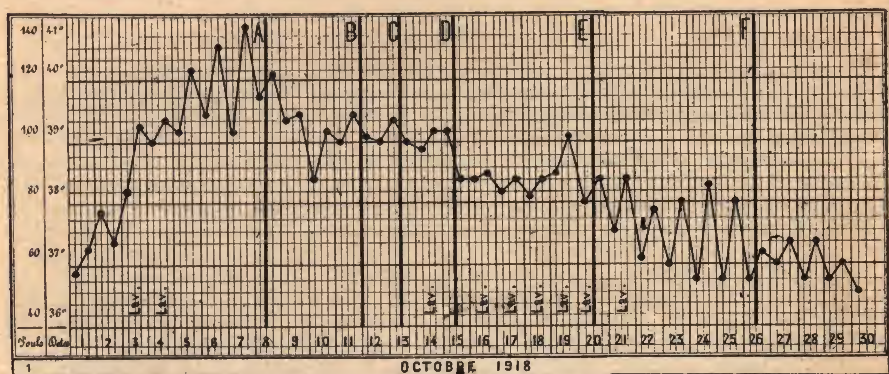


Fig. 2

C. — *Limite de tolérance du chaud* : la température restant en plateau, et le malade se plaignant maintenant d'avoir trop chaud, on prescrit de nouveau des maillots du tronc, toutes les deux heures, qui donnent une tendance à l'abaissement thermique et sont bien tolérés.

D. — *Limite de tolérance de la diète liquide* reconnue au changement de facies qui vient de s'opérer (mine creuse), à la persistance de la température et au désir exprimé de nourriture. Jusqu'alors, il avait été prescrit : lait, thé, très peu de chocolat à l'eau, eau de Vichy. On ajoute du fluide plus substantiel : un peu de crème liquide, de riz au lait, de purée de pommes de terre, de banane cuite, ce qui fait baisser la température.

E. — *Limite de tolérance de la nourriture plus substantielle.* On supprime les aliments azotés forts : l'œuf en crème et aussi le pain bis de guerre, qu'on avait essayé le 19 et qui fut mal toléré, comme cela arrive presque toujours au déclin de la fièvre typhoïde. Aussitôt la défervescence s'accentue.

F. — *Limite de tolérance de l'immobilisation au lit. Lever précoce.* La T° tombe aussitôt tout à fait et reste définitivement normale. Depuis la veille le malade tolère le pain, mange des fruits crus. Le lever a été progressif, d'abord une heure l'après-midi et deux jours plus tard toute l'après-midi. Il a été donné un lavement

simple presque chaque jour, du 8 au 22. L'enfant a toujours gardé un aspect général parfait, un facies d'enfant bien portant et il guérit avec un amaigrissement très modéré.

Duf. André, 8 ans, Pav. Roussel, nº 30. — *Fièvre typhoïde*, avec manœuvres hydrothérapiques successivement croissantes, puis décroissantes et alternances de régime. (Voir fig. 3)

A. — Depuis quatre jours, avant son entrée dans le service, le malade restait en plateau au-dessus de 40°, avec un état de prostration inquiétant. On prescrit :

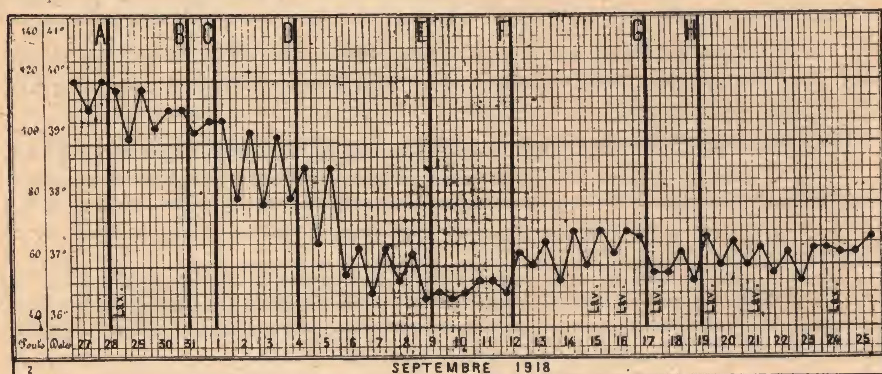


Fig. 3

laxatif, régime liquide : bouillon de légumes et eau de Vichy pendant deux jours, puis lait et banane crue ; *maillots du tronc toutes les trois heures* qui font baisser la température et cesser la prostration.

B. — Devant la persistance de la fièvre en plateau, de la diarrhée et de l'oligurie, on applique matin et soir (nous sommes en septembre) un procédé hydrothérapique plus énergique : *un maillot sec de une heure, suivi d'un bain de siège* à 18° de cinq minutes environ, sans affusion des épaules, avec le thorax et les jambes couverts pendant le bain et une compresse froide sur le front.

C. Il s'est produit un mieux symptomatique, mais encore insuffisant ; on rend l'action hydrothérapique progressivement plus efficace en combinant le *bain de siège avec affusion des épaules* avec l'eau du bain. Aussitôt se déclarent les oscillations de descente, la diarrhée cesse et les selles deviennent moulées.

D. — Ayant obtenu l'arrêt de la diarrhée, la baisse du pouls et de la température, la polyurie, le nettoyage de la langue et la T° cessant de tomber, on revient à un procédé hydrothérapique plus doux : *maillots du tronc toutes les quatre heures* seulement, sauf si l'enfant dort, toujours, car le sommeil est un puissant médicament qu'il convient de respecter. La défervescence s'achève et deux jours après, le 6 septembre, on suspend les maillots.

E. — *Limite de tolérance du liquide.* Le malade a grand faim, arrive à boire plus de 2 litres de lait ; les joues sont moins pleines et la mine pâlit : *on passe au fluide* : purée de pommes de terre, potages, lait et vermicelle avec deux bananes, au lieu d'une chaque jour.

F. — *On passe au solide* : 1/2 jaune d'œuf en crème, très peu de pain. *Lever précoce* progressif, le 15.

G. — *Limite de tolérance du régime substantiel,* qui tend à faire remonter la T°. On rythme le régime en cessant le pain et l'œuf.

H. — *On reprend l'œuf entier, le pain.* On ajoute quatre amandes râpés qui enrayent la constipation. La guérison s'achève, parfaite.

Bl... Reine, 6 ans. Pav. Roussel, nº 31. — *Pneumonie* suraiguë avec hyperthermie. (Voir fig. 4).

Les grandes oscillations qui précèdent sont dues à des déblayages toxiques opérés par des laxatifs donnés le 21 et le 24. Le foyer pneumonique du sommet gauche est apparu le 25. Jusque-là, on a utilisé le régime liquide et des maillots du tronc.

A. — Aggravation depuis 24 heures : hyperthermie ; très violentes céphalée et douleurs de côté ; toux incessante jour et nuit ; gémissements et agitation sans

répit ; insomnie totale, malgré maillot du tronc toutes les trois heures. Au lieu d'employer des drogues calmantes,on a recours à une énergique application hydrothérapique : *maillot sec* préparatoire et sudorifique de une heure.*suivi d'un bain de siège* à 15°, de 6 à 8 minutes, une fois chaque après-midi,pendant quatre jours de suite. L'enfant, malgré son jeune âge,les supporte sans frissons. Aussitôt, comme par enchantement, la T° cède, la céphalée et le point de côté diminuent considérablement ; l'agitation, les plaintes et la toux cessent ; les nuits sont calmes.

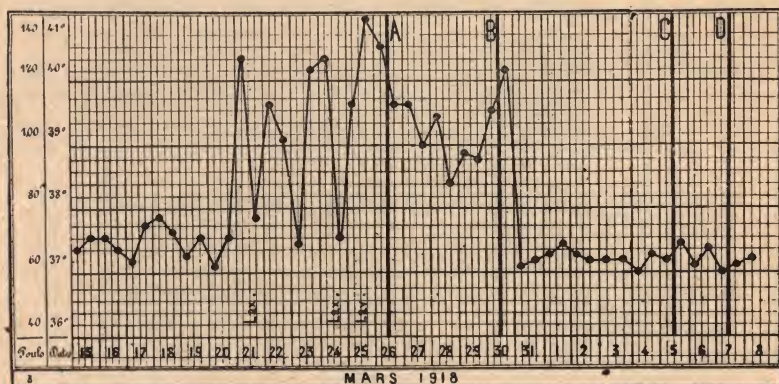


Fig. 4

B. — *Limite de tolérance du bain de siège* indiquée par relèvement de la température,reprise de la toux, de l'insomnie et des plaintes. On passe au pôle hydrothérapique contraire : trois demi bains chauds avec affusion des épaules à l'eau du bain ; bottes d'ouate. Aussitôt, la toux, les plaintes, l'insomnie cessent, la température tombe. Si l'on s'était entêté à persévérer dans l'application hydrothérapique froide, sans se rendre compte qu'une même application thérapeutique peut tour à tour être salutaire, puis nocive et peut ramener alors les symptômes qu'elle avait fait elle même disparaître auparava. t, on aurait certainement pu produire un désastre thérapeutique.

C. — Régime solide avec œuf en omelette, fruit cru. Le fluide a été donné trois jours auparavant.

D. — Lever. L'enfant est assise, éveillée,le regard vivant. On ne soupçonnerait pas qu'elle vient de subir une crise morbide aussi formidable. Sa convalescence fut extraordinairement facile et rapide grâce à la correcte manœuvre hydrothérapique et surtout à l'absence de tout médicament.

D'ordinaire, dans les formes habituelles de pneumonie de l'enfant, le maillot du tronc suffit et, en tout cas, il est bon de faire remarquer que le bain de siège à 15° quotidien, préparé par le maillot sec est beaucoup moins rude comme application, que les grands bains frais renouvelés d'une façon mathématique, rude et impitoyable.

Régime lacto-fruitarien dans un cas de fièvre typhoïde.

Rab ., 18 ans — *Fièvre typhoïde avec adynamie.* (Voir fig. 5). Contagion dans un milieu familial où il venait de se produire deux décès par fièvre typhoïde. Traitement naturiste, commencé le cinquième jour de la fièvre, en février 1916 ; 3 maillots du tronc et un lavement froid quotidiens ; régime composé de lait, eau de Vichy,bouillon de légumes, pommes et bananes crues, amandes et noisettes bien mastiquées, sans aucun médicament. Malade de tempérament bilieux. Il y eut à noter la régularité quasi-mathématique du tracé, l'excellent facies du malade, la régularité des selles avec cessation de la diarrhée, malgré ou mieux à cause du régime fruitarien,qui jouit bien à tort, comme on peut le constater ici d'une si détestable réputation dans les milieux médicaux classiques.

Obligation très fréquente d'associer l'action hydrothérapique à

la diète et à la dérivation intestinale dans les états aigus. — Dans beaucoup d'affections d'intensité moyenne, les mesures de régime et de déblayage intestinal, suffisent à guérir. Pourtant, il est des cas où ces procédés restent inefficaces, si on ne leur adjoint pas l'action hydrothérapique.

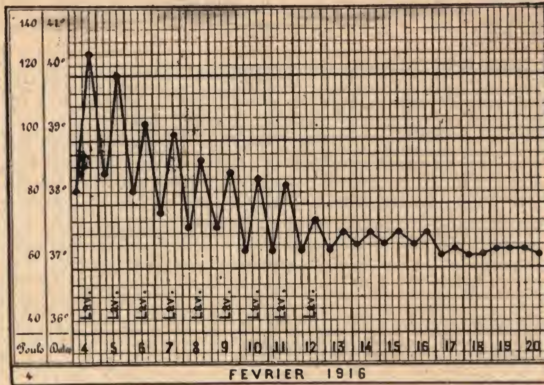


Fig. 5

R..... infirmière. — Grippe avec état congestif. (Voir fig. 6).

A. — Régime liquide, laxatif et ventouses scarifiées ne font pas cesser la fièvre ni les autres symptômes. *Un seul maillot sec, suivi de bain de siège à* 18° procure la sédation générale et un immense bien-être.

B. — La température s'étant élevée de nouveau, des maillots du tronc renouvelés toutes les trois heures en viennent vite à bout.

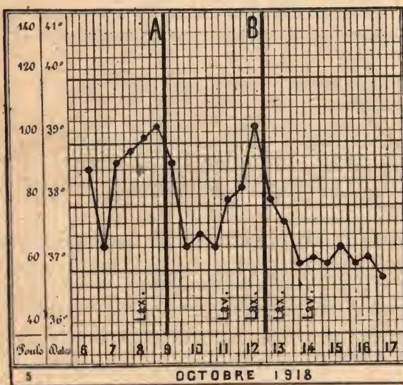


Fig. 6

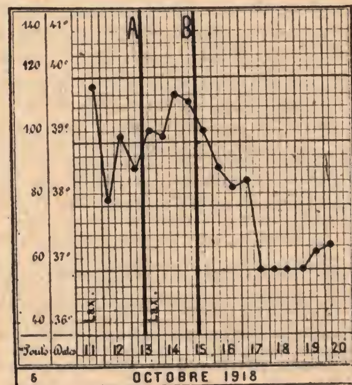


Fig. 7

Effet antithermique du maillot sec suivi d'un bain de siège. — Il arrive quelquefois que les maillots du tronc se montrent insuffisants pour donner la détente thermique. Il est alors indiqué d'user d'un procédé plus actif, tel que le maillot sec avec compresse froide du front, appliqué au moins une heure pour tâcher d'obtenir une bonne sudation, suivi aussitôt d'un bain de siège à 18° de 8 à 10 minutes, avec affusion de l'abdomen ou même des épaules, si dans certains cas l'on doit encore augmenter son efficacité.

L....., 35 ans. Pav. Brun. — Grippe avec congestion pulmonaire droite (Voir fig. 7).

A. — Maillots du tronc toutes les trois heures se montrent insuffisants.

B. — Un maillot sec de une heure et demie avec sudation abondante, suivi de bain de siège avec affusion de l'abdomen de dix minutes est donné l'après-midi, deux jours de suite. Aussitôt la fièvre cesse, le foyer pulmonaire s'éteint, la congestion générale rétrocède, l'appétit renaît.

La limite de tolérance du maillot sec, bain de siège se produit le 17 octobre, le matin. On le cesse : la défervescence s'achève. Le surlendemain la malade guérie tolère le régime solide viande.

Effet intoxicant du lait et action antithermique de l'eau simple au cours d'états aigus.

H....., 21 ans. Pav. Brun. — Grippe (Voir fig. 8).

A. — Sous l'action de la diète liquide : bouillon de légumes, thé, eau simple,

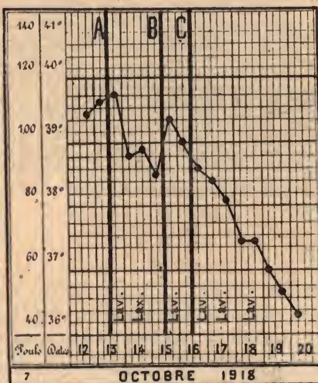


Fig. 8

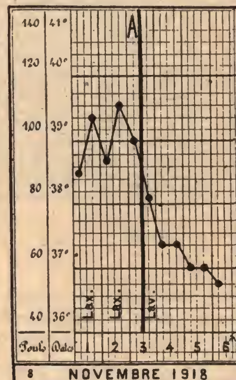


Fig. 9

laxatif et maillot toutes les trois heures, la fièvre diminue et l'état général s'améliore.

B. — On ajoute du café au lait : la langue s'empâte, la fièvre repart.

C. — On redonne régime à l'eau simple avec raisins : la défervescence reprend et s'achève avec régime fluide, bouillon de légumes le 18 et régime solide viande le 19.

Effet antithermique du vin donné au cours d'un état aigu grave, chez un alcoolique invétéré. — Parfois l'entrave à la défervescence, aussitôt le gros nettoyage effectué, tient à une désadaptation trop subite et absolue d'un excitant toxique accoutumé. Ici, il s'agissait d'alcool. Mais on peut observer encore plus souvent cette particularité avec la viande ou par exception avec la morphine chez les morphinomanes. La réintroduction de l'excitant habituel, même si c'est un produit malsain en lui-même, aide en pareil cas au rééquilibre organique.

C.. .., 52 ans Pav. Brun. — Grippe avec congestion pulmonaire (Voir fig. 9).

A l'entrée, le 1er novembre : régime liquide, laxatif.

A. — L'état s'aggrave. A cause de la dépression croissante et des antécédents connus d'éthylisme invétéré du malade, on pense à une inadaptation au manque d'alcool. On redonne du vin, ce qui fait aussitôt cesser l'adynamie et tomber la température Le lendemain : régime fluide. Le surlendemain : solide viande, lever. Enfin le 6, le malade sort du service.

Effet antithermique de la saignée par des ventouses scarifiées.

M....., 38 ans. Pav. Brun. — Congestion pulmonaire gauche (Voir fig. 10).

A. — En présence de l'état congestif intense on applique *dix ventouses doublement scarifiées* dans le dos et autant le lendemain. Le malade en éprouve un grand soulagement, la fièvre décroît, sans pourtant cesser complètement.

B. — Des *maillots du tronc* toutes les trois heures, viennent à bout de la réascension et amènent la défervescence. Le fluide est donné le lendemain et le solide viande parfaitement toléré le surlendemain.

Action antithermique et désintoxicante d'un laxatif donné à propos.

J....., 30 ans. Suites de couches. (Voir fig. 11).

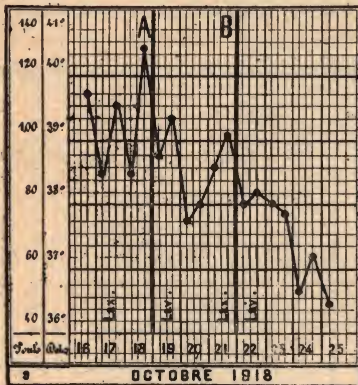


Fig. 10

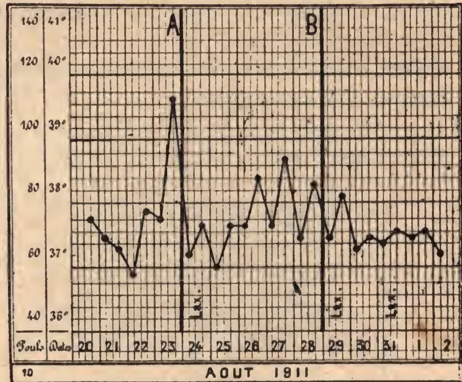


Fig. 11

A. — Le troisième jour après l'accouchement, la T° s'élève à 39°8. La malade est constipée, se plaint beaucoup du ventre, qui est très ballonné et douloureux sur le trajet du gros intestin. La délivrance avait donné des membranes complètes, les lochies n'étaient pas malodorantes : il n'y avait pas de frisson ; l'utérus était ferme ; la montée de lait superbe ; aussi, au lieu de pratiquer une injection intra-utérine ou un curettage, on se contente de donner le soir même de la tisane de bourdaine qui produisit le lendemain un effet libérateur et la chute de la température.

B. — Les oscillations ayant repris pour les mêmes motifs, on redonne un laxatif qui donne la défervescence définitive. La malade se leva 7 jours plus tard.

C...... 27 ans. Pav. Brun.

A. — Défervescence de pneumonie. (Voir fig. 12).

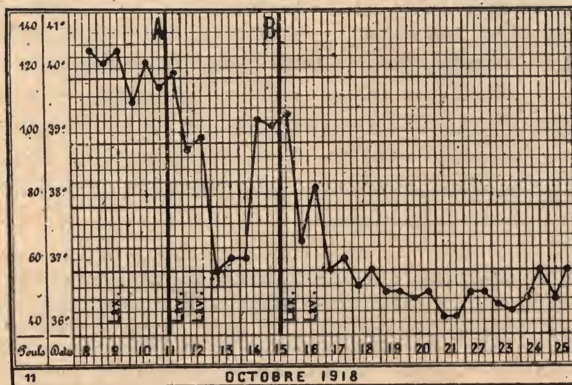


Fig. 12

B. — *Constipation* accompagnée depuis deux jours de pertes vaginales fétides. On donne un laxatif et deux lavements le lendemain. Le drainage intestinal rétabli

fait cesser l'intoxication humorale, la fièvre et, deux jours après, les pertes vaginales fétides. Celles-ci étaient donc corrélatives à la rétention toxique et constituaient, non pas une inflammation microbienne locale, mais simplement une élimination émonctoriale par suppléance.

Action intoxicante et fébrigène des légumineuses.

B....., 31 ans — Suites de couches. (Voir fig. 13)

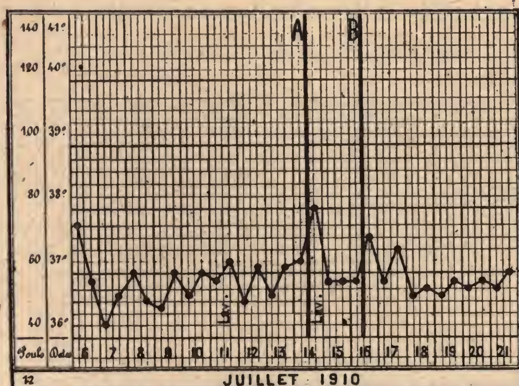


Fig. 13

A. — Elévation de température, anorexie, petits frissons dus à une prise de *lentilles*, enrayés par lavement et fruits.

B. — Nouvelle élévation de température avec malaises occasionnés par des *petits pois* trop farineux.

Action antithermique de la chaleur.

Fr...... 12 ans. Pav. Roussel, n° 73. — Convalescente de fièvre typhoïde (Voir fig. 14).

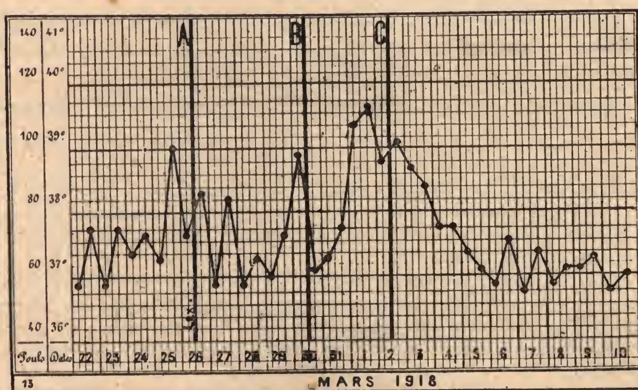


Fig. 14

A. — Etat fébrile de nature indéterminée, qui cède aux manœuvres suivantes qui se succèdent rapidement : laxatif et liquide ; fluide ; solide ; lever.

B. — La température s'élève de nouveau. Comme il s'agit d'une enfant délicate, de tempérament nerveux-lymphatique, convalescente de fièvre typhoïde et que, d'au-

tre part, nous sommes au printemps 1918, où le déficit de chaleur et de vitalité fut manifeste sur tous les organismes, au lieu d'utiliser l'action hydrothérapique froide, on applique la chaleur sous forme de *bottes d'ouate* et de séjour au lit, en laissant l'alimentation solide. La température tombe, mais repart ensuite.

C. — On accentue l'application chaude qui avait momentanément réussi, en donnant *un demi-bain chaud quotidien* avec affusion des épaules, pendant quatre jours. Le cinquième jour, la malade se lève et reste apyrétique. Elle a gagné 300 gr. pendant sa crise.

Rééquilibre par action alternée des contraires d'ordre diététique.

Led... Simone, 5 ans. Pav. Roussel, n° 32. (Voir fig. 15).

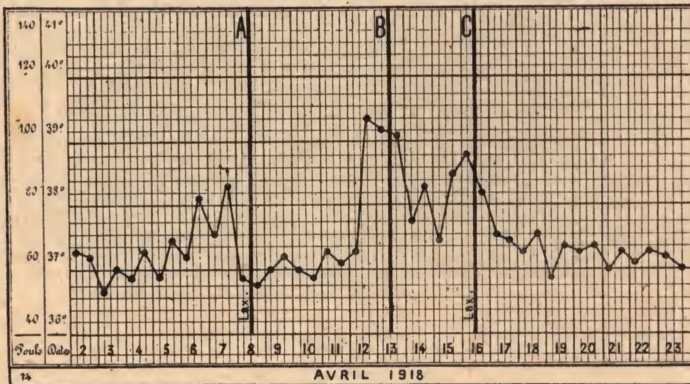


Fig. 15

A. — *Rubéole.* — On enraye la fièvre par laxatif, liquide ; fluide le 10 ; solide le 11.

B. — La rubéole, en général, est une maladie qui nettoie mal, à cause de sa bénignité ; aussi est-il assez fréquent d'observer des reprises fébriles au cours de la convalescence. Sans avoir été levée, la malade refait de la fièvre. Sous l'action de quatre maillots quotidiens et d'un 2e mouvement de bascule alimentaire : liquide, fluide, solide, la T° descend, mais repart encore.

C. — On opère un 3e mouvement de bascule alimentaire en revenant encore au liquide ; fluide deux jours après ; puis solide. La malade se lève le 22 et reste définitivement rétablie.

Rééquilibre par action alternée des contraires : lever et lit.

So... Marcel, 8 ans. Pav. Roussel. — Convalescent de fracture de cuisse. (Voir fig. 16).

A. — Fièvre avec baisse de poids de 1 kilo en huit jours, par lever trop continu et aussi parce que nous sommes en hiver (saison de repos). Sachant cela, on ne donne pas de laxatif et on laisse le malade au régime solide substantiel : viande et œufs alternés. *Le repos au lit* fait tomber la T°.

B. — La fièvre repart. Au lieu de donner un médicament antithermique ou la diète, ou encore de continuer la condamnation au repos absolu, on soupçonne qu'il s'agit d'intolérance pour le repos devenu à son tour trop continu ; on *fait lever le malade.* Le mouvement ramène une meilleure combustion humorale qui fait lentement descendre la courbe.

C. — La T° ayant tendance à remonter, indique une nouvelle limite de tolérance du lever. Le lit conduit la courbe à 37°.

D. — Nouvelle limite de tolérance de l'immobilisation. *Le lever* enraye l'élévation et donne une température en plateau.

E. — Le plateau cède par une nouvelle manœuvre contraire : *le repos* au lit.

F. — Nouvelle limite de tolérance du lit. Le malade qui a gagné 1 kilo de poids, une meilleure mine, une résistance physique satisfaisante, est resté levé dorénavant avec température normale.

A noter les gains de décroissance de la fièvre à chaque nouvelle manœuvre : les périodes de lever donnant des tracés oscillants et descendants, et celles de lit, des tracés plus tassés et curvilignes à concavité supérieure.

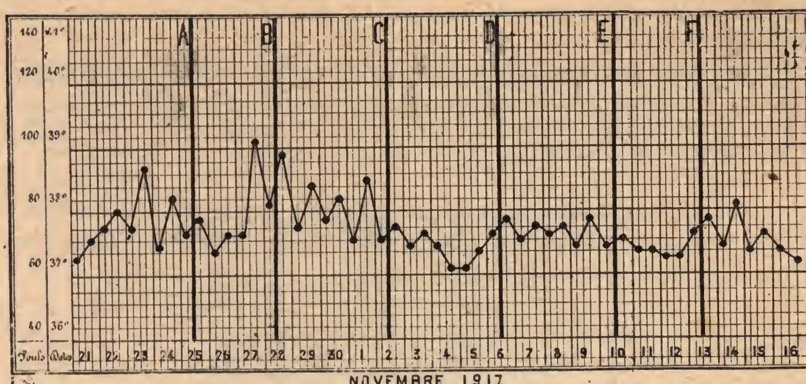


Fig. 16

Rééquilibre par action alternée des contraires : froid et chaud.

D....., 26 mois. *Méningite cérébro-spinale,* confirmée par l'examen du liquide céphalo-rachidien ; guérie, sans sérum ni médicaments, par traitement naturiste. (Voir fig. 17).

A. — Laxatif ; liquide, lait, bouillon de légumes, eau de Vichy ; puis bananes crues ; *maillot du tronc* toutes les quatre heures seulement (enfant délicate, âgée de 2 ans ; et nous sommes au mois de février) qui procurent chute de T°, arrêt des convulsions et de l'insomnie.

B. — Limite de tolérance du maillot froid indiquée par relèvement de la T° et apparition de la toux. On donne *trois demi-bains chauds* avec affusion des épaules, chaque jour.

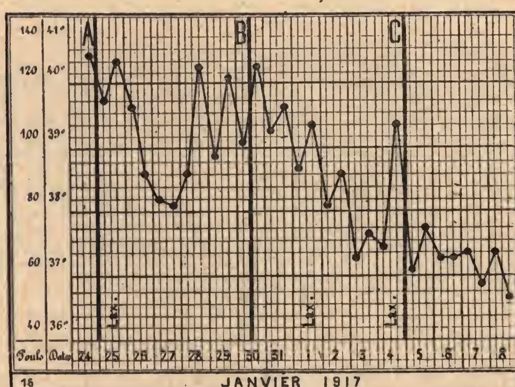


Fig. 17

C. — Limite de tolérance de la diète liquide qui s'est faite tardivement, car l'enfant était littéralement gavée avant sa maladie. On constate aujourd'hui des vomissements, de la diarrhée fétide par hyponutrition et hypoexcitation du tube digestif. Aussi, le soir même, donne-t-on de l'œuf en crème et le lendemain le régime solide : œuf, pain, pommes de terre, bananes, bouillies. Aussitôt les troubles digestifs disparaissent, la fièvre tombe, l'enfant reprend excellent aspect. Peu à peu, le stra-

bisme et l'inégalité pupillaire disparaissent, et l'enfant guérit parfaitement. Si l'on n'avait pas reconnu la cause de la dernière élévation de température et qu'on se soit entêté dans la diète liquide ou, pis encore si l'on s'était borné à faire du combat symptomatique à l'aide de médicaments constipants, désinfectants et antithermiques, au lieu de donner de la nourriture en pleine fièvre, il est évident que la malade n'aurait pu être sauvée.

Fièvre par diète liquide trop poursuivie chez les enfants.

Deb.... Georges, 6 ans. Pav. Brun. — Convalescent de scarlatine. (Voir fig. 18).

A. — Poussée de fièvre d'ordre digestif que l'on enraye par un laxatif, repos au lit, régime liquide : lait, thé.

B. — Réascension considérable due uniquement à ce que le passage au régime

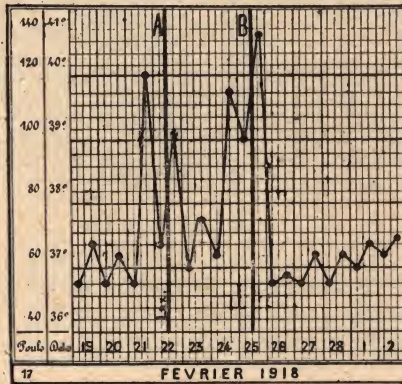


Fig. 18

plus substantiel a trop tardé. On donne une bouillie le jour même, et le lendemain régime solide, œuf qui fait céder brusquement tous les incidents, sans autre manœuvre.

Gr... Odette, 3 ans, Pav. Barthez — Convalescente de coqueluche. (Voir fig. 19).

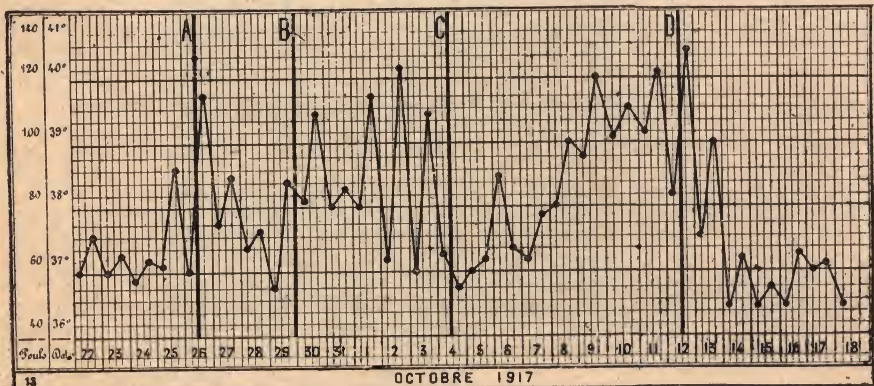


Fig. 19

A. — Fièvre par troubles digestifs. Diète liquide, maillot du tronc, laxatif amènent défervescence rapide.

B. — Le régime étant resté sans modification, la fièvre repart et dessine de grandes oscillations.

C. — Une défense naturelle : vomissement et diarrhée, intervient, qui dégage l'état humoral par élimination et fait momentanément céder la fièvre.

D. — Mais la dénutrition s'en trouve aggravée Quand on nous présente l'enfant à ce moment, nous la trouvons atteinte d'amaigrissement, de vomissements incessants, de diarrhée devenue fétide, d'assoiffement, de grande irritabilité nerveuse, de dyspnée toxique, d'éruption cutanée varioliforme et enfin d'un foyer d'hépatisation pulmonaire. En pleine fièvre, un régime solide synthétique est institué : œuf, pommes de terre, pain, gâteaux secs, tartines de beurre et bouillie chocolatée. Alors, non seulement la fièvre disparaît définitivement, mais tous les troubles que nous venons d'énumérer s'évanouissent en quelques jours, sans aucun médicament, nous le répétons toujours.

Action antithermique du régime solide, viande, donné à propos en pleine pyrexie grave. — Quand la limite de tolérance du régime liquide ou fluide se produit, le plus souvent on a déjà obtenu une défervescence passagère par la diète ; mais dans certains cas, par suite du trop grand déséquilibre humoral, la défervescence ne s'esquisse même pas et la fièvre reste élevée. Malgré cela l'indication reste formelle de nourrir, dès que « l'occasion » se présente. Chez les enfants, le régime solide avec œuf suffit d'ordinaire à ramener l'équilibre ; pourtant, quelques enfants très friands de viande et habitués antérieurement à un régime très carné n'accomplissent pas leur défervescence, si l'aliment azoté fondamental reste fourni par l'œuf. Il faut alors lui substituer la viande. Chez les adultes, carnivores habituels, c'est encore plus souvent le régime solide avec viande qui rétablit l'équilibre humoral et tissulaire. En voici un exemple :

Mlle H..., officier de santé, 43 ans. Pav. Brun. — Grippe infectieuse, compliquée de congestion pulmonaire double intense, puis d'érysipèle. (Voir fig. 20).

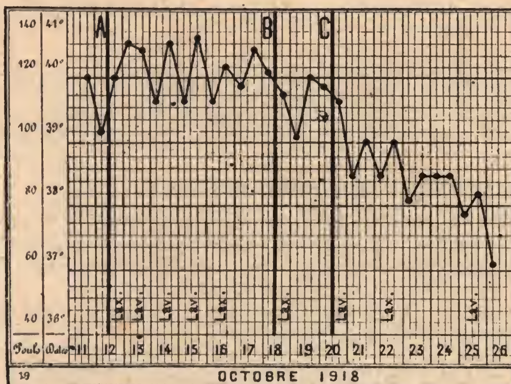


Fig 20

A. — Malade qui entre profondément déprimée et intoxiquée, à la suite de grogs et de 2 gr. de quinine quotidiens, pendant une dizaine de jours, pris, au cours d'une épidémie de grippe, dans un but préventif malencontreux, puisqu'il favorisa au contraire le déficit des résistances et une atteinte morbide vraiment sévère. Des manœuvres diverses : liquide, laxatifs. ventouses scarifiées, nombreuses piqûres d'huile camphrée s'efforcent de soutenir et de désintoxiquer la malade.

B. — La malade nous est présentée ; difficile à soigner, anhélante, avec un énorme foyer de congestion pulmonaire, en état *d'hypertension nerveuse intense*, parole presque impossible, délire. Vu l'état de tension occasionné par l'intoxication morbide et aussi par l'huile camphrée répétée à hautes doses, une manœuvre par alternance des contraires est d'abord tentée dans l'ordre pharmaceutique : une piqûre

de morphine procure une évidente détente thermique, nerveuse et respiratoire et un grand bien être général.

C. — *Limite de tolérance de la diète.* La T° est remontée pourtant et, à ce moment, la malade prend un aspect de dénutrition et de cachexie (figure creusée et noirâtre) avec abattement rapide et considérable. On a l'impression que la fin approche, si l'on ne parvient pas à relever l'excitation vitale et l'état trophique. La malade ne peut définir aucun désir instinctif. On la contraint, après entente, d'accepter le soir même du bouillon de pot-au-feu et le lendemain du filet de bœuf saignant, de la pomme de terre, du cacao à l'eau et une bouchée de pain. Ce menu est pris avec effort, mais dès le lendemain l'alimentation devient plus facile, alternant bouillon de viande, poulet, œuf, etc. La fièvre et le foyer pulmonaire cédèrent progressivement, malgré l'apparition le 21 d'un fort érysipèle de la face, survenu, à n'en pas douter, par inoculation de la muqueuse nasale due

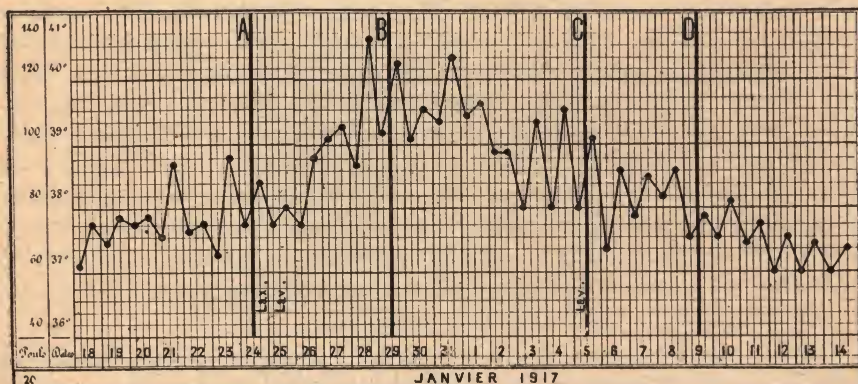


Fig. 21

à des irritations et traumatismes incessants et surtout intempestifs des cornets, par tampons imprégnés d'une pommade antiseptique, dont la malade abusait depuis le début de sa maladie. La convalescence fut assez longue, mais la malade guérit parfaitement.

Action antithermique du lever précoce.

M..., 9 ans. Pavillon Roussel, n° 63. — Malade bilieuse de nature très remuante. Fièvre par intoxication gastro-intestinale, ayant nécessité trois manœuvres successives d'alternances diététiques (liquide, fluide, solide à chaque reprise) en A. B. C. (Voir fig. 21).

D. — On vient à bout de la fièvre par le lever précoce, qui achève le perfectionnement des métabolismes et éliminations.

Action toxique du régime carné et action antitoxique du régime végétarien.

Cur... Charles, 15 ans. — Convalescent de congestion pulmonaire. Pav. Roussel n° 89. (Voir fig 22).

A. — Malade de tempérament bilieux, adapté au régime végétarien et qui en bénéficie régulièrement ; mais, comme il redemande à manger de la viande avec insistance, on lui en redonne. Cette reprise sans nécessité l'intoxique et la fièvre s'allume.

B. — Arrêt de la viande ; liquide ; laxatif ; maillot du tronc.

C. — Arrêt du maillot ; fluide.

D. — Solide œuf. Puis, régime végétarien continué pendant trois mois, qui a permis à l'enfant de gagner 9 kilos 300 pendant ce laps de temps.

Trouble d'adaptation au régime végétarien. — Les cas d'adaptation brusque au régime végétarien, c'est-à-dire de suppression de la viande

d'une façon brusque, continue, absolue et définitive, sans incident, sont possibles, mais rares. D'ordinaire, ces changements radicaux s'accompagnent d'incidents d'inadaptation avec fièvre, que l'on range sous des éti quettes fallacieuses, quand on ne connaît pas l'origine de ces graves ennuis. Nous en avons observé de nombreux cas ; le mieux est donc d'opérer cette suppression progressivement ou encore de faire des rappels instinctifs de temps à autre. Voici un exemple des ennuis que peut déterminer le passage subit, définitif et absolu du régime carné au régime végétarien :

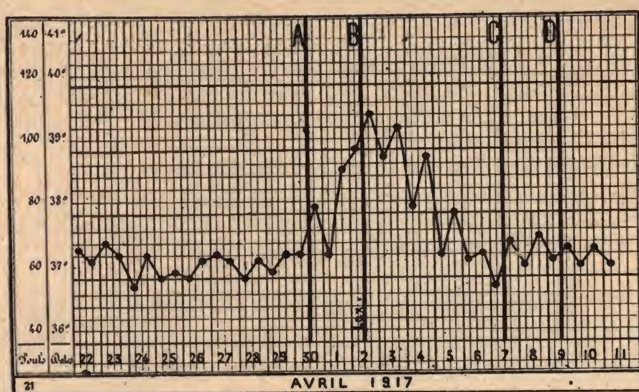


Fig. 22

M...., 7 ans. Pavillon Roussel, n° 18. — Convalescent de pneumonie depuis trois mois. Est resté au régime végétarien depuis ce temps-là. (Voir fig. 23).

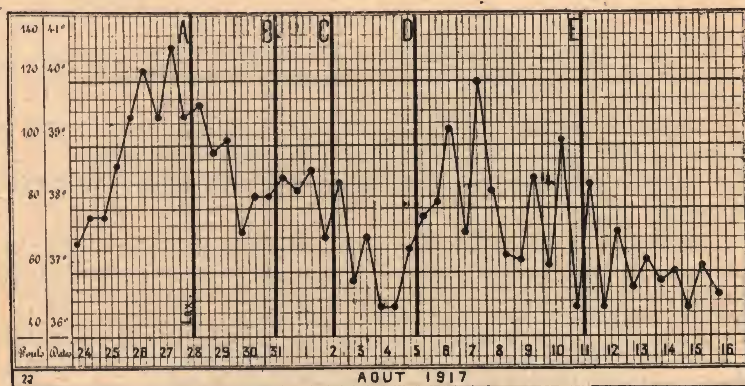


Fig. 23

Fièvre par déséquilibre vital et nutritif, accompagnée de baisse de poids progressive depuis six semaines (700 gr.), troubles hépatiques (gros foie) parésie intestinale avec tympanisme, troubles de l'état général (tristesse, abattement). Inefficacité des manœuvres habituelles pour rétablir d'une façon persistante la température normale.

A. — Régime liquide, laxatif et maillots donnent abaissement momentané.

B. — Régime solide œuf, la température reste encore en plateau.

C. — On rebascule au liquide par alternance, ce qui donne chute plus accentuée.

D. — On ajoute fluide avec jaune d'œuf : la fièvre ne fait que croître. Puis, le régime solide, plus varié et plus cuisiné, donné le 9, n'agit pas, non plus.

E. — Soupçonnant un trouble d'adaptation au régime végétarien, on donne viande (côtelette) en pleine fièvre à grandes oscillations. Aussitôt la défervescence définitive se déclanche et la T° reste normale pendant les trois mois qui suivent. La viande ne fut donnée, espacée, que pendant une quinzaine. pour satisfaire le besoin normal de désaccoutumance rythmée. Le poids, qui avait baissé de 700 gr, en six semaines, s'accrut grâce à ce rappel, de 4 kilos 800 gr. pendant les trois mois suivants, et l'état général devint excellent.

Correction d'un régime non synthétique.

X.... Pav. Brun — Convalescente de scarlatine. (Voir fig. 24).

A. — Poussée fébrile de nature indéterminée chez enfant lymphatique et difficile à nourrir. Régime liquide, maillots, laxatifs, lavements.

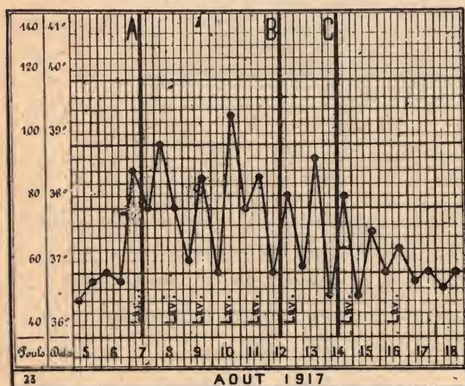


Fig. 24

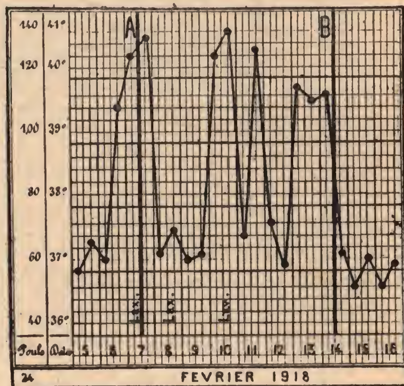


Fig. 25

B. — L'enfant accepte mal le fluide, on donne régime solide mais non synthétique : purée de pommes de terre, bouillies ; sans œuf ni aliment sucré. Aussi la fièvre persiste-t-elle.

C. — Régime synthétique On ajoute azote fondamental : œuf et des gâteaux secs. L'appétit renaît ; l'état général se relève ; la température tombe.

Effet antithermique et désintoxicant des aliments crus : salade et fruit.

D..... Robert, 9 ans. Pav. Brun. — Convalescent de scarlatine. (Voir fig. 25).

A. — Accès de fièvre sans localisation, ni atteinte sérieuse de l'état général, qui cède d'abord à une série : liquide, fluide, solide, laxatif ; puis repart et résiste à toutes manœuvres : crème, viande, liquide, etc.

B. — Soupçonnant une carence alimentaire par manque d'aliments vitalisés, on ordonne de la salade de mâche et des pommes crues à midi et le soir. L'effet antithermique fut subit et définitif pendant les semaines suivantes.

Utilisation du lait comme antithermique et antispasmodique.

Car ... 22 ans, — Déséquilibre thermique et nutritif chez une tuberculeuse pulmonaire au second degré avec spasmes multiples, toux, crampes, vomissements, diarrhée, fièvre désordonnée (Voir fig. 26).

A. — Le régime lacto-fruitarien (raisin) fit cesser tous les symptômes spasmodiques avec la fièvre et permit ensuite reprise alimentaire.

Utilisation de lait caillé comme antithermique, parce que régulateur des fonctions digestives.

X...., 3 mois. — Athrepsie. Coryza purulent. Diarrhée. Vomissements inces-

sants. Essai négatif de traitement spécifique (mercure) et de diverses autres manœuvres : diète hydrique, etc.. (Voir fig. 27).

A. — Le régime exclusif de lait caillé naturel, toutes les trois heures, donne chute

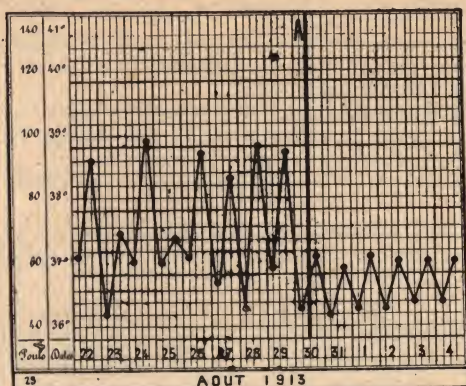


Fig. 26

rapide de la fièvre, apparition d'un vigoureux appétit ; cessation de la toux, des vomissements, de la diarrhée et du coryza.

Intolérance à l'égard du lait.

Ro... Henriette, 5 ans. — Troubles intestinaux habituels avec crises fébriles périodiques dues principalement au lait (Voir fig. 28).

A. — La suppression du lait dans les menus donne la guérison rapide. Jusqu'à ce jour, au cours de cette crise, tous les essais par des manœuvres de régime (kéfir, fruits, solide œuf, etc.) et d'hydrothérapie étaient restés sans résultat.

Rééquilibre par régime instinctif.

Ham. . Reine, 6 ans. — Entre dans le service avec une broncho-pneumonie droite

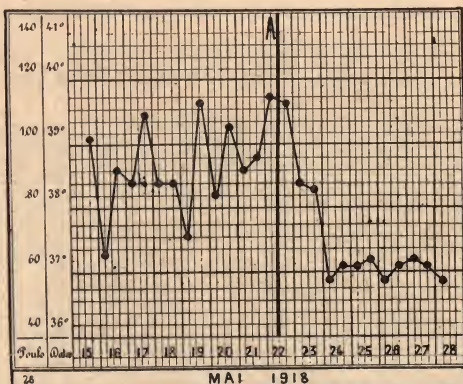


Fig. 27

à la suite de coqueluche compliquée successivement de rougeole. d'otite double et de vulvite Enfant très difficile à rééquilibrer, parce que nourrie antérieurement en Bretagne de cidre, café, porc, pommes frites et confitures (Voir fig. 29)

A. — Rougeole douze jours auparavant. Broncho-pneumonie double, actuellement, avec état asphyxique, cyanose et aspect moribond. Toutes les manœuvres alimentaires aboutissent à l'intolérance. L'enfant vomit tout : lait, bouillon de légumes, etc. En présence du danger de mort imminente, on s'en rapporte à l'instinct de la petite ma-

lade, qui ne réclame impérieusement qu'une chose : *de l'eau simple.* Pendant trois jours la malade boit avec satisfaction, à discrétion et sans vomir, rien que de l'eau du robinet, non bouillie, et, chose extraordinaire, elle cesse d'asphyxier, reprend meilleure mine en même temps que l'état général se relève et que la fièvre décroît un peu.

B. — *Limite de tolérance du régime hydrique* à l'eau commune. L'enfant réclame du lait, en plus de l'eau. On le lui donne isolément à petites doses. Il est toléré à présent et la température descend rapidement.

C. — *Nouvelle intolérance du lait.* De nouveau, le lait est vomi et la température remonte. Continuant à rester dans une attentive expectation, on interroge toujours l'instinct de l'enfant qui d'ailleurs se met à répondre avec une parfaite logique en exigeant, pour alterner d'une façon contraire avec le liquide insipide et apaisant,

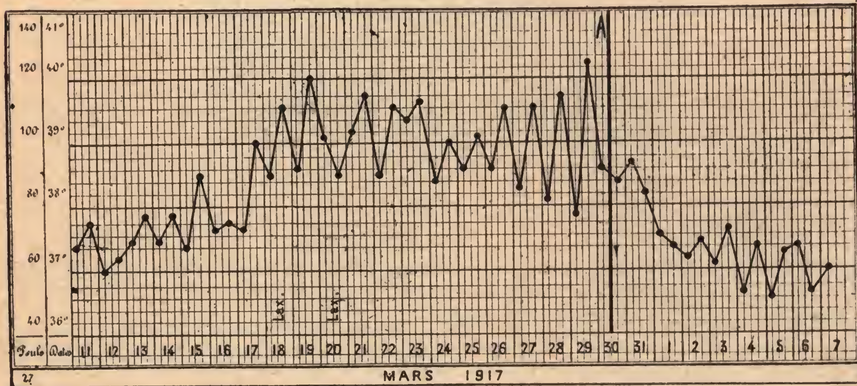


Fig. 28

l'eau simple, un liquide excitant : du cidre (elle en consommait en Bretagne). On lui en donne un demi-litre par jour avec un litre d'Eau de Vichy Célestins. Elle boit le tout avec grand plaisir. La température baisse, le facies se remet, le pouls est mieux frappé.

D. — *Limite de tolérance de la diète liquide* : la fièvre reste élevée en plateau. Le matin du 21 février 1918, la petite malade a de nouveau très mauvais aspect et

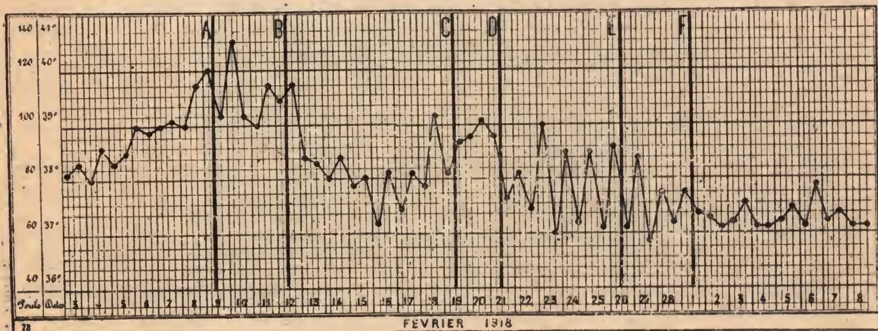


Fig. 29

semble prête à mourir (mine plombée, dénutrition rapide). « L'occasion » est arrivée de nourrir et de donner un *régime plus substantiel et plus sapide* malgré ou mieux cause de la fièvre élevée. L'instinct de l'enfant sollicite de la côtelette, de la purée de pommes de terre, du gâteau de riz, de la pomme cuite. On les lui donne ; elle

mange le tout avec facilité et aussitôt renaît littéralement : la température baisse ; l'enfant est sauvée. Elle absorbe en forte quantité : viande, œuf, cidre et confitures. On la laisse faire, pour le moment.

E. — *Limite de tolérance des rappels instinctifs.* L'enfant éprouve du dégoût pour la viande. On la supprime et on diminue le cidre, ce qui améliore considérablement la température et l'état général.

F. — La convalescence s'achève et la guérison est définitive par la suppression progressive du cidre, la cessation de la viande, des confitures et la prescription d'un *régime normal* : pain, café au lait, œuf, beurre, pommes de terre, fromage, pruneaux, pommes, gâteaux secs ou très peu de chocolat. Quelques jours après, l'enfant qui n'absorba jamais trace de médicaments, put grâce à cela se lever et reprendre vite une vie normale.

Rééquilibre par régime imposé par contrainte.

C...., 30 ans. — Grippe avec congestion pulmonaire double chez une personne obèse (Voir fig. 30).

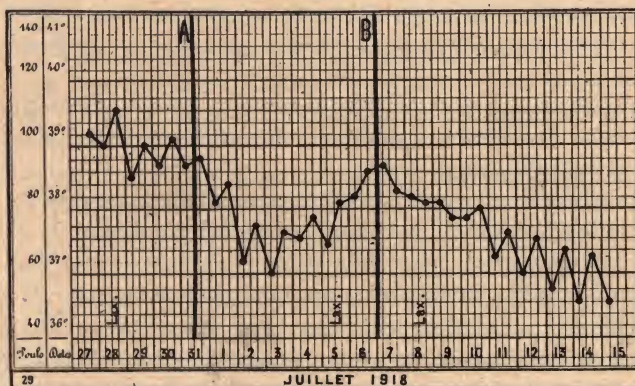


Fig. 30

A. — Les maillots du tronc toutes les trois heures, le régime liquide, les fruits crus, les laxatifs et lavements ne suffisent pas à faire cesser l'intoxication et la fièvre.

B. — Malgré la reprise de régime fluide, la fièvre se rallume peu à peu. La malade présente l'aspect autophagique : mine défaite, yeux creux. On prescrit du bouillon de viande, qui aussitôt dissipe la céphalée et fait baisser la fièvre. La malade très timorée refuse de se nourrir de peur de s'intoxiquer et, le 9 août, on doit la contraindre à manger une côtelette et un menu solide. La fièvre cède enfin : l'insomnie et la toux qui duraient depuis quinze jours sont supprimées ; les signes pulmonaires s'effacent. Le lever précoce, imposé le 11, achève la défervescence et la guérison.

§ V. — LA THÉRAPEUTIQUE NATURISTE DE L'ÉTAT CHRONIQUE

Le traitement s'adressera à l'état général plutôt qu'à l'affection secondaire. — L'état morbide chronique, nous le rappelons, est le résultat de l'action lente et prolongée de conditions de vie défectueuses. Il est caractérisé par une déchéance cellulaire presque permanente. Aussi, le déficit chronique qu'il entraîne dans les fonctions et les défenses organiques devra-t-il être pallié d'une façon continue dans ses causes génératrices et non poursuivi d'une façon toute momentanée dans ses conséquences : la diathèse ou l'infection chronique.

Le traitement naturiste d'une affection chronique consistera donc beau-

coup plus dans l'application permanente de mesures générales que dans des soins spéciaux et passagers, uniquement dirigés contre la maladie locale et secondaire.

Aussi, ce qu'il y a de plus important et de plus pressant à accomplir, dès qu'on se trouve en présence d'un sujet atteint d'une affection chronique quelconque, c'est de l'interroger minutieusement et longuement sur ses habitudes alimentaires et hygiéniques, de lui faire énumérer, repas par repas, *les aliments et les boissons qu'il absorbe* habituellement, de se faire préciser les quantités, les modes de préparation culinaire, de s'enquérir de la façon dont il les digère, *du nombre des selles qu'il obtient.* Il importe ensuite d'être fixé exactement sur son genre de vie, *sur le mouvement qu'il se donne*, sur l'emploi de son temps du matin au soir, sur son tempérament, *sur ses capacités stomacales* (*grand, moyen ou petit mangeur*) sur son sommeil et enfin sur les mesures aérothérapiques ou hydrothérapiques qu'il prend ou néglige de prendre.

Alors, seulement, on se trouve suffisamment documenté pour passer à l'examen physique des divers organes et pour établir sur des bases solides le diagnostic et le traitement.

Il ne reste plus ensuite qu'à expliquer au malade la genèse de sa maladie, c'est-à-dire les fautes qu'il a commises de longue date et la façon dont ces fautes ont agi lentement, pour déterminer l'enchaînement des malaises ou maladies qu'il a subis jusqu'alors, en tant qu'avertissements prémonitoires avant d'aboutir à son état morbide chronique actuel. Tout naturellement, on en déduit la série de mesures de réadaptation et de correction progressives, c'est-à-dire les conditions favorables de régime et d'hygiène générale qui le débarrasseront peu à peu de ses misères, en établissant en lui l'ordre, la pureté humorale et l'équilibre budgétaire organique.

Et c'est alors, quand on entreprend ce travail de correction méthodique, patiente et graduelle des errements passés, qu'on s'aperçoit combien sont précieuses les données précises acquises au cours de l'interrogatoire très minutieux du début de la consultation. Elles servent en effet à guider l'effort thérapeutique d'une façon autrement sûre que toutes les analyses chimiques ou microscopiques, si sujettes à caution.

On doit donc **examiner un malade en hygiéniste**, inspecteur de l'état général (constitution vitale et mentale) et vérificateur de l'équilibre budgétaire (recettes alimentaires ; dépenses musculaires et nerveuses) **bien plus qu'en organicien,** chasseur de microbes et dépisteur d'altérations locales, parce que les atteintes viscérales invétérées dépendent de fautes nombreuses, commises, de longue date, dans le choix et le dosage des recettes et des dépenses de l'organisme, bien plus que dans le mauvais vouloir d'un organe isolé ou dans un parasitisme microbien.

Quel que soit le masque morbide par lequel se manifeste la dégénérescence organique, qu'il s'agisse d'un état diathésique (goutte, rhumatisme, dyspepsie, lithiase, néphrite, etc.) ou infectieux (tuberculose, syphilis, etc.), le traitement naturiste, qui est pathogénique, restera identique dans ses grandes lignes, puisque la cause d'entretien local de ces maladies reste surtout d'ordre humoral, général.

Toutefois, des modifications qualitatives ou quantitatives dans les apports et dans l'élaboration nutritifs seront à introduire, en tenant compte des tempéraments et catégories morbides variables. Un hépatique, par exemple, sera justiciable de restrictions alimentaires autres que celles qui conviennent à un entéritique ou à un diabétique, etc. (1).

Mais, ces corrections particulières ne déplacent en rien les grandes lignes du traitement qui, comme toujours, comprendra l'ordonnance de la tétrade thérapeutique et de ses moyens complémentaires. C'est dire qu'on devra dans tous les cas établir la correction progressive des erreurs alimentaires, assurer la désintoxication permanente par voie intestinale, perfectionner les échanges nutritifs par l'exercice physique et les agents naturels (air, eau, soleil) et enfin adapter soigneusement le traitement à l'individu, à son potentiel vital, à son tempérament et aux circonstances extérieures (2).

Application de la Tétrade thérapeutique. — Si nous prenons comme exemple, le cas si fréquemment observé d'un malade tuberculeux, nous voyons que les principes directeurs de la cure naturiste doivent recevoir la mise en pratique suivante :

1° **L'alimentation. Il faut alimenter les malades à feu doux.** — Les malades chroniques, diathésiques ou infectieux, même tuberculeux ne sont jamais des accélérés de la nutrition. Le ralentissement vital est leur caractéristique.

C'est, la plupart du temps, parce qu'ils furent primitivement des suralimentés ou des hyperexcités de la nutrition (alcoolisme, surmenage de toutes sortes) qu'ils ont fini dans l'usure organique, par abus fonctionnel. Leur consomption est donc l'expression de l'épuisement de leurs cellules digestives et nerveuses, de leurs difficultés assimilatrices, et nullement le fait d'une illusoire suractivité de la nutrition. Leur déminéralisation, dont on a voulu tirer la preuve de l'accroissement de leurs échanges nutritifs, n'est que la traduction de la dégradation minérale de leurs tissus par les acides qui les corrodent. Dans un ouvrage antérieur, nous avons déjà apporté de nombreuses preuves pathogéniques, cliniques et thérapeutiques de la vérité de ces assertions (3).

D'autre part, on peut dire que c'est d'une façon exceptionnelle que l'infection bacillaire trouve à se réaliser, du fait d'insuffisances nutritives véritables. Les viciations humorales, causes effectives des maladies chroniques, relèvent donc beaucoup plus d'excès et de fautes qualitatives que de manque d'alimentation.

Aussi, dans l'immense majorité des cas, l'état d'amoindrissement anatomique et d'appauvrissement énergétique des cellules, chez les malades chroniques, impose-t-il non pas la surexcitation alimentaire et médicamenteuse, mais la recherche de moyens diététiques appropriés à leur fléchissement réactionnel et commande-t-il l'application de conditions de vie naturelle un peu anormales dans le sens de l'atténuation, tout en conservant la synthèse alimentaire parfaite.

(1) Voir à ce sujet le chapitre : « La manœuvre alimentaire ».
(2) Voir P. Carton. — *L'Art médical.*
(3) P. Carton. — *La Tuberculose par arthritisme.*

En face d'un état aigu, d'une défaillance passagère et vite réparable, il pouvait en effet suffire de replacer l'individu dans les conditions de vie physiologique et normale, pour lui faire retrouver la santé. Ici, par contre, l'altération cellulaire permanente et l'infériorité viscérale chronique mettent la plupart du temps le malade dans l'impossibilité continue de faire usage de matériaux énergétiques aussi abondants, aussi excitants et aussi concentrés qu'un sujet en pleine possession de sa vigueur physique et de ses puissances métaboliques.

Et, de fait, il existe chez la plupart des tuberculeux, comme l'a si bien vu Pidoux (1), « une irritabilité qui convertit en irritations aggravantes toutes les modifications que l'art veut imprimer à l'organisme dans un but curatif ; ces malades sont des espèces de *noli me tangere* rebelles à l'emploi de tous les remèdes capables de quelque vertu... Toute médecine qui n'est pas négative exaspère et nuit... En définitive, c'est toujours la nature qui guérit... Il faut agir peu... prendre les sédatifs parmi *les diététiques doux et les aliments qui conviennent aux natures faibles et aux enfants.* »

Hippocrate (2) avait déjà fait des recommandations analogues : « On traite les phtisiques de même, à la réserve qu'on ne donne pas autant d'aliments à la fois, ni d'épiceries, et qu'on les fait user de vin trempé, afin de ne pas échauffer le corps (qui est faible), par une trop grande quantité d'aliments et par du vin pur, capables chacun d'augmenter la chaleur qui excite l'affluence des humeurs. »

On veillera donc à proscrire d'abord du régime, tous les aliments dits de suralimentation dont on bourre d'ordinaire ces malheureux patients (viande crue, œufs et graisses en supplément, lait en boisson, sucs de viande) et l'on commencera par les soumettre à un régime moins toxique, c'est-à-dire moins riche en viandes, en graisses, en légumineuses, en sucreries concentrées et en boissons alcooliques. Puis, peu à peu, selon les facilités d'adaptation et de désaccoutumance toxique, on les fera dans la mesure du possible s'avancer vers les régimes plus naturels, plus physiologiques et plus paysans, en suivant dans ces progressions les précautions minutieuses que nous étudierons plus loin (3).

Faisons seulement observer dès maintenant que plus l'état du malade est grave, plus la correction des fautes doit être menée avec prudence, parce que plus la matière vivante est lésée, plus elle perd de ses pouvoirs d'adaptation à de nouvelles conditions de vie et d'alimentation, même normales.

Le surchauffage alimentaire qu'on impose aux tuberculeux, né du désir de les « fortifier », de les « tonifier », de les « engraisser » est une néfaste erreur venue de l'interprétation fautive de leur état de dénutrition. Ils dépérissent la plupart du temps, nous le répétons encore, d'épuisement digestif et d'impuissance métabolique et non de manque d'excitation vitale ou de matériaux alimentaires. Aussi, la suralimentation et la polypharmacie n'aboutissent-elles qu'à accélérer leur décrépitude tôt ou tard.

Mais ce n'est pas seulement pour les tuberculeux que le forçage alimen-

(1) Pidoux. — *Etudes sur la Phtisie.* p. 361 à 372.
(2) Hippocrate. — *Des lieux dans l'homme*, p. 165.
(3) Voir chapitre : « L'individualisation et la manœuvre alimentaires. »

taire constitue un contresens thérapeutique. Tous les malades atteints d'affections chroniques ou même simplement de déficit fonctionnel d'un viscère (cardiaques, dyspeptiques, hépatiques, rénaux, nerveux, etc.), sont en réalité des transformateurs détériorés. Ils possèdent une vitalité abaissée et des pouvoirs métaboliques amoindris qui les rendent incapables de travailler à plein rendement à l'égal des individus normaux et bien portants, c'est-à-dire de digérer correctement des aliments aussi forts que ces derniers peuvent le faire. La diététique doit donc viser avant tout à être appropriée à leurs moindres facilités de réaction et d'assimilation. Au lieu de les « tonifier » et de les « remonter », les aliments trop riches ou trop copieux les surmènent, les épuisent et les intoxiquent davantage. Au contraire, un régime mieux proportionné à leurs capacités métaboliques, c'est-à-dire adouci en qualité et quantité assure leur bon état vital et trophique et, par là même, produit et consolide leur guérison.

C'est donc une grave hérésie scientifique que d'ordonner à des malades chroniques, même à des tuberculeux, des aliments de grand feu, des nourritures riches, des repas supplémentaires, de les bourrer de viandes saignantes, d'extraits de viandes, d'aliments industriels saturés, de purées de légumes secs, de sucreries concentrées, de corps gras, de vins généreux, etc.

Parfois, ils semblent faire les frais de cette exploitation alimentaire exténuante, mais, le surcroît de réaction ainsi déchaîné ne peut durer longtemps. L'aggravation et les complications morbides, surtout sur les viscères digestifs (ictère, appendicite, entérite, etc.), guettent tôt ou tard ces malheureux condamnés aux travaux forcés de la nourriture surabondante et « fortifiante ».

Au lieu d'infliger à des malades des menus qui suffiraient à détruire la santé d'individus robustes, il importe donc de se rappeler toujours, nous le répétons, que les malades chroniques, gravement atteints sont de petits transformateurs qui, corrélativement, exigent de petits aliments pour fonctionner correctement et longtemps.

De tout temps, les auteurs de la tradition naturiste ont également proclamé que l'alimentation diminuée en force et en quantité était la plus apte à nourrir et à guérir les malades (aigus et chroniques). Cet enseignement traditionnel est utile à replacer sous les yeux de notre génération médicale trop portée à prescrire systématiquement le gavage et la surexcitation thérapeutiques.

Hippocrate (1) d'abord, s'exprime ainsi : « Les aliments qui sont bons dans la santé, sont trop forts lors de la maladie. Il faut alors en retrancher de la force, au lieu d'en faire l'usage ordinaire à moins de quoi le corps ne le supporte point et il en reçoit du mal au lieu du bien. »

« La préparation des mets pour les gens faibles doit être telle qu'ils ne leur donnent ni de vents, ni de renvois aigres, ni de tranchées et que le ventre n'en devienne ni constipé, ni lâche... Si vous ne donnez à des gens faibles qu'à proportion de ce que le corps et la maladie en comportent, le corps le consommera. »

« Les personnes faibles, répète Celse (2), doivent faire usage des aliments moins nourrissants ; celles qui sont plus fortes, se trouveront très

(1) Hippocrate. — *Des Affections*, p. 241 et 235.
(2) Celse. — *Traité de la maladie*, p. 75.

bien de ceux qui nourrissent médiocrement, et les personnes robustes s'accommoderont parfaitement de ceux qui nourrissent le plus. »

Hoffmann (1) a fait la même recommandation à maintes reprises : « Ceux qui sont affaiblis, pour quelque cause que ce soit, doivent prendre peu de nourriture, qui soit aisée à digérer et propre à la transpiration... »

« Plus les corps sont affaiblis, plus ils sont exposés aux incommodités qui naissent de la trop grande abondance d'aliments. »

« On ne peut donc faire trop d'effort pour persuader de suivre un régime austère et frugal, à ceux qui sont d'un tempérament délicat et sujets aux maladies, ou qui sont affaiblis par la maladie ou quelque autre cause que ce soit, à moins qu'ils ne veuillent augmenter le mal, tomber dans un état plus dangereux ou faire une rechute. »

Et cette notion de diététique atténuée à l'usage des organismes malades ou débiles, lui parut d'une telle importance qu'il en fit l'objet de sa XI[e] loi de thérapeutique. Il l'énonçait et la commentait en ces termes : XI[e] loi. —

« *Les personnes faibles se trouvent bien des choses faibles et les fortes des fortes...* »

« Il faut mettre au nombre des personnes faibles, les enfants, les personnes avancées en âge ou décrépites, celles qui ont été fatiguées par quelque grande maladie aiguë ou chronique et ceux qui sont actuellement malades. »

« La production de tous les effets salutaires dans le corps humain requiert une exacte égalité et proportion entre les forces de l'agent et celles du sujet. »

« Si vous donnez des remèdes trop forts à des sujets faibles, vous les affaiblissez entièrement et même vous leur ôtez la vie... Ils demandent plutôt des secours tirés de la diète que de la pharmacie, et pour eux le meilleur est souvent de n'user d'aucun remède. »

« On peut même dire des aliments que Celse appelle forts, ce que nous venons de dire des remèdes, qu'ils sont peu convenables et avantageux aux personnes faibles, bien que le commun des hommes et même des médecins soit dans la pensée qu'il faille rétablir les personnes faibles par l'usage de viandes, de boissons ou de bouillons fortifiants et nourrissants. »

Dans toutes les maladies un peu sérieuses, Cheyne (2) recommandait un régime atténué et approprié à la moindre résistance des organismes. Le régime de feu doux était en quelque sorte son régime favori. Il le nommait « le régime *du plus léger et du moindre.* »

En médecine curative, écrivait-il, il n'y a rien de mieux à faire que de se réduire au régime *du plus léger* et *du moindre*, c'est-à-dire manger le moins qu'il est possible et prendre tout ce qu'il y a de plus léger, selon la nature du mal. Cette conduite est incontestable, lorsqu'il s'agit de la guérison d'une maladie, puisqu'il n'est pas possible qu'une machine affaiblie travaille avec autant de vigueur et aussi longtemps que dans son état naturel. »

De son côté, Tissot (3), avec une clairvoyance étonnante, recommandait

(1) HOFFMANN. — *La médecine raisonnée.* T. II, p. 222 et 209, et T. VIII, p. 231. Paris, 1738.

(2) CHEYNE. — *Méthode naturelle de guérir.* T. I, p. 173. Paris, 1749.

(3) TISSOT. — *Avis au peuple sur sa santé et la santé des gens de lettres.* Paris, 1786. T. II, p. 283.

les mesures suivantes comme les plus aptes à rétablir la santé des gens délicats et même des tuberculeux : la suppression des aliments trop gras, des viandes trop fortes, du pain bis, des aliments acides, des légumineuses en grains, des boissons chaudes, de la constipation et de la sédentarité, et au contraire l'application étudiée d'un régime sobre et léger (avec pain blanc, eau naturelle, aliments doux), de l'exercice au grand air, de la bonne mastication, de l'hydrothérapie froide, des purgations douces et répétées, de l'abstention des médicaments et enfin de la « pureté des mœurs » et du « contentement d'esprit ». « Des organes faibles, expliquait-il, dont l'action est toujours languissante peuvent peu digérer et peu dissiper ; si on leur donne des aliments au delà de leurs forces, ils en sont surchargés et deviennent malades. Non seulement ils doivent se contenter d'une petite quantité d'aliments, mais ils doivent les choisir simples et faire le moins de mélanges qu'il est possible... »

Citons encore ces phrases de Clerc (1) : « Le régime le plus dur, le plus grossier, quand il est volontaire, est celui qui convient le mieux à l'homme sain et robuste ; mais s'il tombe malade les choses changent de face, le traitement le plus doux est le plus efficace pour lui rendre la santé. »

« Je considère un organe affaibli comme les organes délicats d'un enfant ; il exige la même nourriture, le même traitement : on doit donc lui épargner tous les frais d'une guérison compliquée, ainsi que l'amalgame dangereux des remèdes. Il faut que les aliments soient tels, que l'estomac puisse en extraire sans peine la partie nutritive restaurante. »

2° **Les évacuants.** — Le départ des matériaux usagés et toxiques doit s'opérer avec régularité et activité dans tous les états d'intoxication chronique. Il ne faut jamais négliger de s'assurer de la parfaite exécution de ce second point thérapeutique, car il est d'une importance fondamentale. Les éliminations par voie rénale et cutanée ne seront pas omises (bains chauds, maillots, frictions, etc.), mais on devra veiller surtout au parfait fonctionnement de l'intestin. « *Ce déblayage intestinal facilité*, nous l'avons déjà écrit (2), *a une importance égale à celle du régime alimentaire lui-même* ; *omettre de l'assurer équivaut souvent à faire échouer le traitement.* » On le réalisera d'une façon naturelle, en recommandant l'usage régulier d'aliments crus (salades crues vertes et fruits crus obligatoires aux deux repas principaux) dans l'immense majorité des cas, de façon à réaliser une *véritable culture physique du muscle intestinal* et à obtenir spontanément une, ou mieux, deux selles quotidiennes (3). Enfin, dans les moments de moins bonnes dispositions générales, il sera utile d'avoir recours fréquemment à des laxatifs doux ou à des lavements simples.

3° **La fonction musculaire de nutrition.** — Pour remédier aux défectuosités métaboliques de la nutrition, pour fournir l'excitant thermique,

---

(1) Clerc. — *Histoire naturelle de l'homme malade* ou *La médecine ramenée à sa première simplicité*. Paris, 1767, page 414, T. I et page 35, T. II.

(2) P. Carton. — *La Tuberculose par arthritisme.*

(3) Hippocrate avait déjà vu que pour qu'un tuberculeux guérisse, il faut, entre autres conditions, « qu'il aille du ventre tous les jours et que les matières soient fermes, en quantité correspondante aux aliments » (*Prédictions*, p. 44).

amorce nécessaire des réactions chimiques, pour effectuer les apports oxygénés et assurer leur répartition dans la masse de tous les tissus,enfin,pour perfectionner les phénomènes de l'assimilation et de la désassimilation, chez des sujets où toutes ces fonctions sont déviées ou ralenties d'une façon définitive, rien ne vaut l'exercice régulièrement pratiqué et judicieusement dosé, pris sous forme de marche, principalement. Qu'elle soit mise en œuvre passivement (friction-massage bi-quotidienne,promenade en voiture) ou activement (marche, exercices), selon les cas, la fonction motrice ne devra jamais être négligée, mais — précaution capitale — on devra auparavant bien régler les apports et les départs de l'énergie nutritive selon un mode physiologique, approprié à l'état du sujet.

Les tuberculeux valides, avec lésions fermées, seront donc justiciables de l'exercice actif et devront subir dans ce sens un entraînement graduel et bien surveillé. Il est évident, par contre, que les malades avec lésions ouvertes et toux facile devront se contenter d'exercice doux, tel que la promenade, et attendre la cicatrisation de leurs lésions pour se livrer à des exercices forts ou à des mouvements de gymnastique.

Le repos n'est utile d'une façon continue qu'aux malades très surmenés antérieurement ou très affaiblis ou cachectiques. Son emploi chez les autres reste limité aux intervalles qui séparent les moments d'exercice ou qui avoisinent les repas.

La cure de repos systématique et absolue pour tous les malades, telle qu'on l'emploie encore dans la plupart des sanatoria est illogique et nocive. Elle paralyse les fonctions digestives et trophiques et elle atrophie l'ensemble de l'économie comme le ferait l'application d'un appareil plâtré généralisé.

La haute valeur vitalisante de l'exercice physique dans le traitement de la tuberculose avait été reconnue par tous les vieux auteurs de la tradition hippocratique.

Les deux grands exercices que Sydenham (1) prescrivait dans les états chroniques et dans la tuberculose étaient la promenade en carrosse et l'équitation. Et, voici jusqu'à quel point il ne craignait pas de conseiller cet exercice, en somme, assez fort : « L'exercice du cheval n'est pas moins utile à ceux qui ont la consomption qu'aux hypocondriaques... Ce n'est pas seulement dans les consomptions légères, accompagnées de toux fréquente et d'amaigrissement que l'exercice du cheval a réussi ; mais encore dans les consomptions confirmées, accompagnées de sueurs nocturnes et même de ce dévoiement funeste, qui est ordinairement le dernier terme de la maladie et l'avant-coureur de la mort. » Plus loin, il vante encore : « les effets merveilleux et incroyables de l'exercice du cheval dans la plupart des maladies chroniques, et surtout dans la phtisie. »

Tout en préconisant les mêmes procédés de cure physique, Hoffman (2) montra un souci de prudence et d'individualisation plus grand que Sydenham. Parlant de la supériorité « du mouvement et de l'exercice du corps » sur tous les remèdes pharmaceutiques pour « donner des forces au corps et

(1) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 253 et 272.
(2) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*, T. IX. pages 203 et suivantes.

à l'esprit », il dit : « Ces vérités sont également appuyées sur l'expérience et sur l'autorité des anciens médecins, qui sans avoir le fatras immense de médicaments composés ou sortis des fourneaux des chimistes dont nos boutiques regorgent aujourd'hui, faisaient, s'il est permis de dire la vérité, des cures plus étonnantes, au moyen de remèdes purement diététiques, en tête desquels nous mettrons sans balancer le mouvement et l'exercice du corps. »

« De toutes les espèces d'exercices, celui du cheval mérite la première place. En effet, les secousses réglées qu'il donne... font un effet miraculeux dans les maladies hypocondriaques et hystériques, la cachexie, l'hydropisie et les fièvres lentes... Mais, comme les meilleurs et les plus sûrs de tous les remèdes font plus de mal par leur mauvais usage que de bien par leur bon, il est à propos d'observer qu'il en est de même de l'exercice qui devient très nuisible quand on le prend à contretemps. En effet, j'ai des exemples de personnes faibles, attaquées d'hectique ou de phtisie qu'un exercice violent, comme de scier ou de fendre du bois qu'on leur avait cependant conseillé, a fait tomber dans des défaillances promptement suivies de mort... Il faut donc faire attention qu'il y a différentes sortes d'exercice, les uns violents comme la course, la chasse, la paume, les armes, la lutte et autres semblables ; d'autres, d'une force moyenne, comme monter des escaliers, d'aller en voiture ou sur un cheval un peu dur ; d'autres enfin, plus doux encore, comme d'aller à cheval au pas, en litière, la promenade, les frictions et le parler haut. C'est à la prudence du médecin de décider lequel de ces exercices convient... Si l'on veut employer l'exercice en qualité de remède, il faut choisir son espèce et mesurer sa force relativement à la disposition du corps et de la maladie. Il faut encore avoir égard à certains temps, *car l'exercice ne fait pas de bien immédiatement avant ou après le repas.* »

Chez les malades sujets au crachement de sang, Tissot (1) recommande également « la diète la plus légère, le petit lait ... un air pur, mais doux, une parfaite tranquillité et rarement d'autre mouvement que quelques promenades à cheval ».

Cheyne (2) ordonnait à ses malades chroniques de faire une véritable cure de terrain : « Les asthmatiques et ceux qui ont les poumons faibles devraient, suivant ma pensée, s'exercer à parler haut, même en leur particulier, et monter quelques endroits faciles, et lorsqu'ils se sentent fatigués, s'asseoir et se reposer jusqu'à ce qu'ils aient pris de nouvelles forces pour en faire encore autant ; et augmenter ainsi peu à peu tous les jours, jusqu'à ce qu'ils soient capables de faire une assez longue traite dans un temps convenable... je pourrais ajouter une condition : en joignant la tempérance à l'exercice, car autrement l'un pourrait détruire ce que l'autre aurait rétabli. » Et il ajoutait : « Ni Sydenham, ni Fuller n'ont jamais pu dire la moitié de ce que l'exercice régulier fera dans les tempéraments cacochymes, faibles et menacés de consomption. »

De son côté, Buchan (3), après avoir recommandé au tuberculeux le

---

(1) Tissot. — *Essai sur les maladies des gens du monde*, p. 293.
(2) Cheyne. — *Essai sur la santé et sur les moyens de prolonger la vie*, p. 151. Paris, 1725.
(3) Buchan. — *Médecine domestique*, p. 122, II.

séjour à la campagne, ajoute : « Là, il ne doit pas rester dans l'inaction, mais au contraire, prendre tous les jours autant d'exercice que son état pourra le permettre, et le meilleur exercice dans ce cas, est celui du cheval, parce qu'il donne au corps beaucoup de mouvement, sans causer beaucoup de fatigue. »

Beau (1) aussi, invoquait l'autorité de Sydenham, et se montrait partisan de l'exercice dans la cure de la tuberculose. Il avait parfaitement compris que la fonction motrice agissait en guérissant la dyspepsie et en améliorant la nutrition, puisqu'il écrivait : « Guérissez la dyspepsie, la diathèse deviendra impuissante et la production du tubercule ou l'entretien de l'ulcère tuberculeux sera arrêté. »

Plus près de nous, Pidoux (2) recommandait aussi à ses tuberculeux valides de prendre de l'exercice. A l'exemple de Sydenham, il écrit : « Si on sait monter à cheval, il faut le faire, c'est une puissante distraction qui ne fatigue pas. Certains jeux, comme le billard, les boules, etc., la promenade, mais en compagnie, sont toujours d'heureux exercices. » Il avait remarqué que certaines médications n'étaient tolérées qu'à la condition « de faire marcher autant que possible en plein air les phtisiques qui les absorbaient. »

4° **L'adaptation individuelle.** — Nous ne reviendrons pas sur l'obligation d'adapter les prescriptions aux caractéristiques individuelles (âge, sexe, état morbide, capacités alimentaires, caractère, vitalité, tempérament), et aux circonstances extérieures (saison, année), parce que nous avons assez insisté sur ces particularités dans les pages précédentes. Pourtant, il est utile d'ajouter que, dans les applications thérapeutiques de longue haleine, l'attention doit se porter non seulement sur les nécessités d'adaptation individuelles et extérieures, mais beaucoup aussi sur la progression lente, prudente, rythmée des réformes alimentaires, agissant par alternance des contraires (régimes doux et plus forts, carnés atténués et végétariens, avec et sans crudités alternativement), surtout dans les cas difficiles. Les restrictions et les innovations de régime seront donc prescrites avec circonspection, sans chercher à obtenir d'emblée toutes les suppressions utiles, sans vouloir surtout viser des buts trop absolus. Le plus grand nombre de malades, en effet, se trouve déjà fort bien de la première étape de régime carné atténué, et, les individus qui ont besoin de recourir aux régimes plus purs et plus sévères et qui ont la volonté et la compréhension nécessaires pour les suivre avec facilité, sont, en somme, les moins nombreux.

Le détail des manœuvres appropriées à l'état individuel et aux circonstances de milieu sera traité plus loin, minutieusement, dans les chapitres d'hygiène alimentaire et générale (chapitre XIX et suivants).

5° **Les soins complémentaires.** — L'action thérapeutique pour être complète devra encore s'attacher à régler également les autres modes *d'apports énergétiques*, qui s'effectuent par les poumons et par la peau. Il y aura donc lieu de prescrire des mesures aérothérapiques (cure d'air, bains d'air), héliothérapiques (bains de soleil) et hydrothérapiques (bains, lotions,

---

(1) Beau. — *Traité de la dyspepsie*, p. 255.
(2) Pidoux. — *Etudes sur la phtisie*, p. 375,

enveloppements) indispensables à l'obtention de résultats parfaits. Nous étudierons plus loin les techniques et les indications de ces divers procédés de cure.

Chez les sujets résistants, *la fonction motrice d'élaboration nutritive*, en plus de la dose quotidienne d'exercices modérés, gagnera à être accélérée de temps à autre, par une séance d'exercice assez intense qui aille jusqu'à la fatigue et la sudation, (course, boxe, escrime, etc.). On obtient ainsi d'excellentes crises de nettoyage cellulaire qui procurent un immense bien-être organique, dans les jours suivants.

La sollicitation des *émonctoires* autres que l'intestin ne sera pas négligée non plus. Dans bien des cas, la sudation active obtenue 1 ou 2 fois la semaine à l'aide d'exercice intense et prolongé ou encore réalisée d'une façon passive par l'usage de bains chauds, de bains de vapeur, de bains de soleil avec sudation, d'enveloppements humides, peut fournir d'heureux adjuvants à la cure naturiste, chez les sujets encore vigoureux. De même, les cures saisonnières de fruits aqueux permettent d'effectuer d'utiles départs toxiques, en favorisant grandement les débâcles urinaires.

Enfin, on veillera avec grand soin à la mastication minutieuse des aliments.

Les grandes lignes de la thérapeutique des états chroniques.— Somme toute, une ordonnance de traitement naturiste d'une affection chronique doit comprendre : 1° L'établissement minutieux *du régime alimentaire* repas par repas et individualisé au sujet, à sa lésion, à son tempérament, à ses dispositions d'appétit, aux circonstances extérieures de saison et d'année, et prescrit enfin avec un souci permanent de progression lente et rythmée ; 2° Le *réglage de l'exercice et du repos* alternés et individualisés d'après les mêmes nécessités que nous venons d'énumérer ; 3° Les précautions de *parfaite circulation* intestinale, adaptées au sujet et déjà réglées en grande partie du fait des mesures précédentes, diététiques et motrices ; 4° *La mastication* attentive et prolongée ; 5° *L'aération* pure de jour et de nuit, avec choix du climat, séjour hors des grandes villes et dosage de l'aération nocturne ; 6° Un mode *d'action hydrothérapique*, et, s'il y a lieu, *héliothérapique*, approprié au sujet et au cas morbide ; 7° *L'abstention habituelle de tout médicament* ; 8° Un *traitement mental* comportant surtout des conseils de maîtrise personnelle, d'éducation de la volonté, de droiture et d'optimisme.

En outre, dans les cas difficultueux, il est bon de faire tenir un journal quotidien où seront notés minutieusement les menus, les températures du matin et du soir, les variations hebdomadaires de poids, le nombre de selles, les sensations de bien-être ou de malaises ressenties entre les repas, etc. Ce procédé d'observation a le double avantage de fournir des bases d'appréciation précises pour les corrections médicales à opérer et aussi d'exercer et d'accroître la clairvoyance des malades sur ce qui leur est nocif ou salutaire.

Une atteinte chronique nécessite un traitement chronique. — Un malade présentant une affection chronique, diathésique ou infectieuse, qu'il soit diabétique, albuminurique, goutteux ou tuberculeux, est en réalité touché par une double lésion : une maladie-masque secondaire et une altération organique et humorale primitive.

La première retient seule l'attention, la seconde reste bien souvent insoupçonnée du malade et de son médecin ; ou si on l'aperçoit, elle est invariablement conçue comme l'effet de la maladie-masque, bien qu'en réalité ce soit elle qui l'ait déterminée.

C'est ainsi que les désordres des voies digestives des goutteux ou des tuberculeux sont toujours considérés comme secondaires à la diathèse ou à l'infection par le bacille de Koch, alors que la pathogénie et les enchaînements cliniques démontrent pleinement le contraire, à qui n'est pas aveuglé par les idées reçues.

La maladie-masque, secondaire à l'altération humorale peut se guérir, mais la défaillance organique qui l'a permise reste la plupart du temps presque indélébile et doit continuer à être palliée, si l'on veut se tenir à l'abri des récidives.

L'importance de cette distinction est capitale. En effet, on peut faire disparaître une glycosurie, on peut guérir une tuberculose par l'application de conditions de vie nouvelles et appropriées ; mais il n'est pas juste de dire qu'on a guéri le malade intégralement, et il serait dangereux de lui laisser entendre qu'il est entièrement remis, en ce sens qu'il pourrait dorénavant rentrer dans la catégorie des individus normaux et leur emprunter leur genre de vie ou d'alimentation, ou ce qui serait pis encore, qu'il pourrait impunément vivre « comme tout le monde ».

Si l'on agissait ainsi, fatalement, même le retour à la norme, pour des gens qui sont destinés à rester toujours des anormaux à cause du déficit chronique et indébile de leurs viscères digestifs, les replacerait dans des conditions défectueuses d'existence qui accroîtraient leurs lésions, feraient se renouveler leur intoxication humorale, puis réapparaître la maladie-masque dont on les a délivrés. *C'est dire que pour rester guéris et bien portants, ces malades devront pallier chroniquement leur défaillance organique chronique, en persévérant toujours dans l'application des mesures diététiques et physiques qui leur ont fait retrouver la santé;* sans quoi, ils seraient comme « les honnêtes gens dont parle Cheyne (1), qui traitent leurs médecins comme ils traitent leurs blanchisseuses : ils leur envoient leur linge pour être blanchi, seulement afin de le salir de nouveau ».

« Une chose qui est encore à observer, disait déjà Celse (2), c'est qu'il faut, lorsqu'on est guéri, continuer le même régime qui a servi à ramener la santé ; car le mal ne tarde pas à revenir, si l'on n'emploie pas, pour se maintenir en bon état, les moyens qu'on a employés pour se rétablir. »

Donc, quand un malade bien rétabli d'une affection chronique diathésique ou infectieuse, grâce à un ensemble de saines précautions, demande quand il pourra reprendre ses habitudes antérieures ou encore se permettre de vivre à l'instar des gens normaux, il ne faut pas craindre de lui dire l'entière vérité pour lui éviter les rechutes successives et une fin prématurée.

Après lui avoir démontré que, d'une part, la vie « de tout le monde » est une vie malsaine, qu'on ne doit pas envier à cause de ses conséquences

---

(1) CHEYNE. — *Essai sur la santé*, p. 261.
(2) CELSE. — *Traité de la médecine*, p. 151.

funestes, et que, d'autre part, les conditions normales d'existence ne peuvent convenir qu'à des individus normaux, c'est-à-dire non atteints dans leurs résistances physiques, il faut lui faire comprendre que recommencer à se comporter comme autrefois, équivaudrait à cultiver de nouveau la maladie et à se préparer des échéances encore plus lourdes.

Enfin, en regard de ces obligations inéluctables, il convient de lui faire ressortir les bienfaits que lui rapporteront chaque jour davantage la continuation des restrictions salutaires et des saines pratiques de vie naturelle auxquelles il se soumet. Et, la meilleure récompense à lui offrir, sera la certitude d'être désormais à l'abri de toute atteinte morbide et de progresser en santé physique et mentale, sans subir de redressements douloureux.

CHAPITRE XIII

LES MÉDICATIONS DANGEREUSES

§ I. Les Médicaments. — La médecine naturiste réprouve l'usage des drogues. — La thérapeutique classique se réduit trop souvent à une intoxication médicamenteuse. — La vanité et le danger des médicaments toniques et stimulants. — De nombreux auteurs ont réprouvé l'usage habituel ou intempestif des médicaments. — Le véritable mode d'action des médicaments antiseptiques et spécifiques. — Les indications médicamenteuses d'exception. — § II. Les Vaccins et les Sérums. — Définition et mode d'action des vaccins : les vaccins n'atteignent pas la maladie dans ses causes véritables. — Les dangers des sérums : le mode d'action des sérums est indirect ; les sérums sont attentatoires à la spécificité et à l'intégrité humorales ; l'anaphylaxie sérique cause des dommages cellulaires ineffaçables ; les sérums tarent les individus et les sensibilisent à l'égard de tous les poisons ; les immunités artificielles sont dangereuses par elles-mêmes ; la sécurité que donnent les immunités artificielles est purement illusoire. — Les immunités artificielles ne font que retarder l'œuvre de sélection naturelle en substituant les maladies chroniques aux maladies aiguës. — Les immunités artificielles ont simplement déplacé l'axe des déterminations morbides à notre désavantage. — Les immunités artificielles sont de puissants moyens de dégénérescence. — La culture de l'immunité naturelle est la seule garantie de la santé et du progrès humains. — Conclusions pratiques en ce qui concerne la prophylaxie microbienne, les vaccinations et la sérothérapie. — § III. L'opothérapie. — § IV. Les médications naturelles dénaturées.

§ I. — LES MÉDICAMENTS

La médecine naturiste réprouve l'usage des drogues.—La médecine naturiste, du fait qu'elle possède les notions capitales d'unité morbide originelle et de tare humorale primitive, et qu'elle connaît les véritables raisons des états de santé et de maladie, se refuse à combattre à l'aide de médications partielles symptomatiques ou de remèdes soi-disant spécifiques, les maladies secondaires qui ne sont que de pseudo-entités, accolées comme des masques à la maladie générale initiale. C'est pourquoi elle a compris la vanité et le danger des moyens chimiques qui ne visent qu'à la répression des défenses naturelles, tandis que les vraies racines du mal sont méconnues et restent intactes. Aussi, son plan d'attaque est-il moins aveugle et ses procédés restent-ils d'ordre général, naturel et physiologique, attachés principalement à la correction des fautes initiales, des tares humorales et des vices fonctionnels.

Par suite, dans l'immense majorité des cas, rien qu'en supprimant l'action des causes pathogènes, en corrigeant le régime, en purifiant les humeurs par le jeu activé des émonctoires, en stimulant les réactions nerveuses et en apaisant les phénomènes douloureux par les actions hydrothérapiques, elle arrive à éviter aux malades l'emploi malfaisant des poisons pharmaceutiques. Et ce n'est que d'une façon tout exceptionnelle et passagère, nous le préciserons plus loin, qu'en clinique naturiste, l'obligation se fait sentir d'employer un médicament calmant, tonique ou spécifique.

La thérapeutique classique se réduit trop souvent à une intoxication médicamenteuse. — La médecine classique, au contraire, qui ignore l'unité morbide initiale et enseigne seulement la multiplicité des maladies secondaires, au lieu de baser sa thérapeutique sur une méthode générale de préservation et de guérison, se lance à corps perdu dans la recherche et l'application de remèdes qu'elle croit spécifiques et de traitements symptomatiques. C'est cette orientation fâcheuse qui favorisa, entre autres, l'éclosion de ces innombrables médicaments et spécialités pharmaceutiques, dont la vogue éphémère est l'expression irrécusable de leur inefficacité et de l'incertitude dans laquelle se traîne cette thérapeutique à courtes vues.

Une telle absence de méthode synthétique en pathologie a créé une étroitesse de conception thérapeutique que l'on retrouve dans la façon significative dont la plupart des médecins comprennent leur rôle de thérapeute.

Que fait en effet un jeune praticien qui vient de soutenir sa thèse et se dispose à exercer sa profession ? « Il apprend sa thérapeutique » ; c'est-à-dire que, pendant plusieurs semaines, on le verra portant en toutes circonstances, un petit manuel ou formulaire peu encombrant, facile à consulter, dans lequel il étudiera sans désemparer les dosages et associations possibles des principaux médicaments. Et alors il cherchera, soit à devenir un virtuose de la formule pharmaceutique, soit plus modestement et plus souvent à posséder la trentaine de formules de pilules, pommades et potions auxquelles se résumera sa thérapeutique personnelle.

Les régimes alimentaires ? Il en a bien entendu parler, mais quand il s'agit de les appliquer, mal conseillé par la diététique de laboratoire qui trône à l'heure actuelle, découragé aussi par la confusion, les contradictions, l'exposition univoque des méthodes les plus divergentes qu'il trouve dans les traités, il ne sait plus qui entendre ni croire, se contente sur ce point de vagues et invariables recommandations, et ne s'occupe plus en fin de compte que des faciles médications pharmaceutiques qui dispensent de recherches pathogéniques et s'appliquent à la volée à chaque symptôme ou à chaque maladie cataloguée.

Quant aux méthodes générales (médications par la diététique, par l'exercice, par l'hydrothérapie, l'aérothérapie, l'héliothérapie), il n'en a guère entendu parler à l'Ecole et, à ses yeux, ce sont là des médications très mystérieuses, situées en quelque sorte en marge de la médecine. L'étude de ces branches de la thérapeutique lui semble faire partie du domaine de l'empirisme ou tout au moins constituer l'apanage exclusif de quelques médecins spécialistes.

Sa thérapeutique se réduira donc à l'emploi de corps chimiques avec lesquels il exercera la répression continuelle et aveugle des défenses naturelles et aussi de médicaments organiques (sérums, vaccins, extraits glandulaires) qui créeront des viciations humorales indélébiles.

Certes, ces procédés thérapeutiques semblent donner des succès, si l'on se borne à regarder comme tels les résultats apparents, immédiats et transitoires de guérison qui suivent leur emploi. Mais il n'y a guère lieu de s'en attribuer un grand mérite ni de proclamer le triomphe de l'art, parce que c'est la nature médicatrice seule, ou en d'autres termes, les défenses na-

turelles de l'organisme qui ont accompli le double effort de neutralisation des toxines de la maladie et des empoisonnements chimiques. Et il est clair que, dans presque tous les cas, la guérison se fut effectuée à bien meilleur compte sans l'intervention pharmaceutique. « Souvent les médecins, écrivait Claude Bernard (1), se vantent d'avoir guéri tous leurs malades par un remède qu'ils ont employé. Mais la première chose qu'il faudrait leur demander, ce serait s'ils ont essayé de ne rien faire, c'est-à-dire de ne pas traiter d'autres malades; car autrement, comment savoir si c'est le remède ou la nature qui a guéri ? »

La vanité et le danger des médicaments toniques et stimulants.— A notre époque où toute asthénie par intoxication (alimentaire, médicamenteuse, sédentaire) ou par surmenage (excès, agitation) est interprétée comme un signe de « faiblesse », les médications et les piqûres « fortifiantes et remontantes » sont de plus en plus exigées par les malades. C'est ce que Beau (2) constatait déjà en ces termes : « Les malades se prêtent facilement aux thérapeutiques à outrance; ils ne comprennent guère le danger des médicaments qu'ils demandent avec instance, et ils n'admettent pas qu'il y ait rien à attendre d'avantageux d'une simple réforme dans leur hygiène. »

Les médecins se laissent prendre également à ces apparences et au lieu de rechercher et d'écarter les causes qui entretiennent l'état de surirritation toxique, et par suite, l'abattement des forces organiques, eux aussi, ne songent qu'à réveiller des fonctions soi-disant assoupies et à stimuler des viscères soi-disant paresseux.

Tous semblent oublier que les états de maladie ou d'asthénie sont caractérisés par une fatigue, un épuisement, souvent même une usure des cellules nobles des principaux appareils et que cet affaiblissement commande pardessus tout l'emploi d'agents d'excitation vitale et de nutrition plus apaisants et plus faciles à exploiter, si l'on ne veut pas accroître le surmenage organique, épuiser davantage les forces vitales et aggraver les altérations anatomiques.

Or, les médicaments sont des énergies artificielles, concentrées, violentes, dont les contacts antiphysiologiques sont au plus haut point offensants pour les organismes débiles à qui on les applique sans réflexion.

Comment peut-on admettre, en effet, que des malades dont les appareils fatigués demandent à être conduits à feu doux, puissent se bien trouver de l'action rudoyante des drogues qui manifestement sont déjà malfaisantes pour des gens sains ?

Qu'on inflige donc au paysan le plus robuste, la série des drogues dont on sature certains grands malades, par voie stomacale, rectale, sous-cutanée, intramusculaire et intraveineuse pendant des mois et parfois des années ! Et qu'en même temps, on le condamne au même mode d'alimentation toxique, iudustrielle et surabondante, en un mot incendiaire ! Il est clair qu'il ne pourra pas subir tous ces assauts impunément et qu'il ne sera pas long à dépérir et à succomber. Alors n'est-il pas contraire au simple bon sens de supposer que des drogues et une nourriture susceptibles de tuer un individu vigoureux, soient capables de rétablir la santé d'un malade ?

(1) Claude Bernard.— *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, p. 310.
(2) Beau. — *Traité de la dyspepsie*, p. 213.

Mais, d'autre part, on ne se figure pas assez que tous ces médicaments n'apportent aucune force nouvelle à l'économie. L'énergie ressentie après leur absorption n'est faite que d'énergie vitale potentielle dégradée, c'est-à-dire du gaspillage des forces vives, dont la conservation est au contraire precieuse pour faire les frais de la crise morbide.

L'action excitante de ces agents thérapeutiques est donc éminemment fâcheuse. Ils ne sollicitent pas les fonctions vitales ; ils les font se déchaîner en révolte. Ils n'agissent que par irritation et les réponses défensives qu'ils engendrent, loin d'être des indices de reviviscence et de guérison, ne représentent que des efforts désespérés de neutralisation et d'expulsion de produits nocifs. Cette thérapeutique par choc humoral (vaccinal ou chimique) équivaut à un véritable torpillage de l'économie, qui peut aboutir à la mort rapide, si l'organisme est trop affaibli pour tenir tête à l'assaut (1).

Assurément, un cheval harassé peut encore se remettre au galop, si on le roue de coups de fouet ; un blessé étendu à terre peut encore se relever si on lui inflige de nouveaux coups, mais on conviendra que ces procédés de relèvement du niveau vital sont loin d'être rationnels.

C'est dire que sur le moment, si le malade est encore assez résistant pour venir à bout à la fois de l'action toxique de la maladie et de celle du médicament, il se déclare grâce à cet excès de souffrance de l'organisme, un sursaut réactionnel qui paraît exciter les fonctions vitales, leucocytaires, éliminatrices et semble donner raison à l'emploi de ces moyens artificiels. Mais il n'est pas douteux que si l'on avait agi plus logiquement en activant les départs toxiques et en épargnant à l'économie toute agression nouvelle, on eût obtenu le même résultat et à bien moindres frais.

En tout cas, chez des sujets très affaiblis, ces procédés d'excitation antiphysiologique risquent, en secouant violemment l'organisme, de l'ébranler au point de le faire s'écrouler. Incapable de se cabrer au niveau exagéré qu'on exige de lui, impuissant à opposer des moyens de défense supplémentaires, le malade sombre alors dans la lutte, tué bien plus par la médication que par la maladie.

D'autres fois, si le patient a pu faire les frais des réactions excessives exigées par un premier assaut de drogues stimulantes. peu de temps après, il est repris de dépression nerveuse compensatrice, et si l'on vient à réitérer la même médication, on n'obtient plus qu'une surexcitation des forces bien moins accusée. Et, plus on renouvelle et varie ces procédés d'excitation épuisants, plus la résistance et les forces du malade déclinent, parce qu'elles furent non pas apportées par le remède, mais en réalité soustraites de son fonds potentiel et gaspillées maladroitement.

On peut donc redire que dans la plupart des cas de maladies aiguës et chroniques, c'est l'intervention médicamenteuse inutile et outrancière, surtout sous forme de piqûres, qui crée les redoublements morbides, altère l'état général des malades, enraye le jeu des défenses naturelles et détermine les convalescences traînantes, parsemées de complications.

Quant à ceux qui guérissent malgré ces procédés, ils ne gardent que

(1) Voir : P. Carton. — « Le torpillage thérapeutique », dans *Enseignements Naturistes* ; 1re série.

les apparences de la santé. En dépit de leur bonne mine et de leur engraissement, ils restent sans endurance comme sans entrain. Trop souvent même, ils deviennent des maniaques des excitants toxiques (strychnine, cacodylate, cocaïne, morphine) des monomanes des piqûres, des habitués de la kola, des glycérophosphates, de l'arsenic, de l'aspirine, du véronal et autres drogues. Ils sont obligés non seulement de persévérer dans leurs prises médicamenteuses, mais de les varier et de les multiplier.

En effet, toute excitation antiphysiologique a pour contre-partie, d'une part, une défense naturelle destinée à fournir le répit indispensable à la continuité de la vie cellulaire : c'est la phase de dépression consécutive et, d'autre part, une adaptation fâcheuse qui entraîne à en faire un emploi continuel et accru. Aussi, plus on prend de drogues ou d'aliments soi-disant réconfortants et reconstituants, plus on fait se répéter et redoubler d'intensité les périodes de « faiblesse » paralytique des cellules inhibées sous le choc répété des irritants, et plus on doit varier et accroître les doses des excitants. A-t-on jamais vu un malade réagir aussi vigoureusement à une seconde série de piqûres de cacodylate ou de strychnine qu'à la première ? Tous les monomanes du café, de l'éther, de la morphine, de la cocaïne ne sont-ils pas des déprimés obligés d'accroître sans cesse la dose de leur excitant ?

Du reste, quand, au cours d'un état morbide on se sert pour le juguler, de toutes les ressources de la polypharmacie, on fait s'opérer un simple replâtrage au lieu de la restauration complète que réclamait la nature. En rudoyant ainsi la matière vivante, on n'aboutit en réalité qu'à augmenter sa capacité naturelle de contention des déchets toxiques et à refouler dans les tissus la plus grande partie des réserves nocives qui s'apprêtaient à l'évacuation. Quoi d'étonnant alors à ce que ce surcroît d'emmagasinement, interprété comme une victoire sur la maladie, n'aboutisse finalement qu'à la préparation d'une récidive grave et parfois fatale ! *La thérapeutique médicamenteuse, il ne faut pas craindre de le proclamer, n'opère donc la plupart du temps, que des transformations morbides.*

Enfin, n'est-il pas déraisonnable de croire que l'on peut persévérer dans les pires errements alimentaires, les plus graves violations des lois naturelles, qu'on peut, en d'autres termes, être dispensé de l'obligation de vivre sainement et de payer ses fautes sous forme de maladies, pourvu qu'on absorbe, en cachet, pilule ou piqûre, un corps chimique rare ou un remède coûteux.

C'est pourtant ce que tant de gens se figurent quand ils placent leur foi dans les vertus mystérieuses des produits pharmaceutiques, au lieu de penser à rétablir leur santé en corrigeant les fautes considérables de régime et d'hygiène qu'ils commettent.

De nombreux auteurs ont réprouvé l'usage habituel ou intempestif des médicaments. — Les grands médecins naturistes des siècles passés se sont élevés d'un commun accord contre la multiplication et la violence des médicaments. Hippocrate, Celse, Sydenham, Cheyne, Buchan, Hoffmann ont répété inlassablement que les meilleurs remèdes se trouvaient parmi les aliments et les agents hygiéniques naturels (eau, air, soleil) et que le régime manié par des mains expertes tenait lieu de pharmacie. Ceux même qui en prescrivaient assez souvent, le faisaient avec discrétion. « Sydenham faisait

vingt visites pour une seule ordonnance. » (Clerc) (1). Son opposition à la thérapeutique chimique s'exprimait en ces termes : « On peut blâmer de même aujourd'hui ceux qui croient que les nouvelles découvertes chimiques sont le meilleur moyen pour perfectionner la médecine... Ceux-là se trompent grossièrement qui s'imaginent et se persuadent que le principal défaut de la médecine est qu'elle manque de remèdes puissants et efficaces que la chimie seule peut lui fournir (2). »

Cheyne, après avoir préconisé un certain nombre de remèdes dans sa « Méthode naturelle de guérir », s'en excuse finalement en disant qu'il a agi ainsi « selon la manière ordinaire de pratiquer la médecine. J'ai donc par là, ajoute-t-il, satisfait à la première condition qui exige que l'on traite les hommes tels qu'ils sont, mais dans de pareilles circonstances, je me gardais bien de promettre une guérison solide et durable. » (T. II, p. 439)

« Le régime seul, écrivait Buchan (3), peut répondre à la plupart des indications dans la cure des maladies, la diète est donc le premier objet auquel il faille faire attention. Ceux qui n'en savent pas davantage, s'imaginent que tout ce qui porte le nom de médicament est doué de quelque pouvoir surnaturel, de quelque charme secret. Ils croient que dès que le malade s'est suffisamment gorgé de remèdes, il doit se bien porter. Cette erreur a les suites les plus funestes. »

« ...Il faut s'accoutumer à faire la Médecine avec peu de remèdes, disait Hoffmann (4), et à rejeter toutes les magnifiques compositions inventées par les praticiens et les arcanes merveilleux des chimistes ; quoi faisant, on verra que le régime convient beaucoup mieux que la Pharmacie, pour guérir les maladies et surtout pour les prévenir. C'est une erreur qu'on ne peut trop déplorer, et la plus funeste au genre humain, de croire avec le peuple que des médicaments ont un effet déterminé pour vaincre certaines maladies. Dans cette persuasion, sans aucun égard à la nature du corps et des forces, on ne balance point à s'en servir. Cette contagion a même gagné des médecins... Aussi, la plus grande partie des médecins sont-ils contents quand ils savent le nom de la maladie qu'ils ont à traiter, et s'embarrassent-ils peu d'approfondir la constitution intérieure du corps malade, le caractère et le degré de force de la cause morbifique et de remonter jusqu'à la cause première. Le nombre de ceux qui n'entreprennent pas la cure d'une maladie sans en savoir l'histoire pleine et entière est très petit ; tous les autres, dès que le nom leur en est connu, bâtissent sur-le-champ des formules que d'autres d'un genre différent, remplacent bientôt, si les premières n'ont pas fait l'effet désiré. »

« Qu'arrive-t-il de tous ces malades drogués à la chimique, s'écriait à son tour Hecquet (5) ? Des langueurs insupportables, des abcès, des ulcères,

---

(1) Clerc. — *Histoire naturelle de l'homme ou la Médecine ramenée à sa première simplicité.* T. I. p. XXIV.

(2) Sydenham. — *Médecine pratique,* p. 293.

(3) Buchan. — *Médecine domestique,* p. 9, II.

(4) Hoffmann. — *La Médecine raisonnée,* T. I, p. 10 et 45, T. VI, p. 207. Paris 1738 et 1743.

(5) Hecquet. — *Le brigandage de la pharmacie,* p. 20. Utrech, 1738.

jusqu'à ce que, tombant dans le marasme, ils perdent la vie où on leur avait promis des guérisons aussi promptes qu'infaillibles. »

« Les désordres de ce genre s'étendent jusque dans la médecine diététique, parce qu'à l'ombre des grands remèdes dont la chimie amuse et séduit les esprits, le régime est compté pour rien ; les malades boivent du vin, ils mangent, etc., parce que les *spécifiques* prétendus doivent présider aux coctions, de sorte que les malades n'ont à se contraindre sur quoi que ce soit de leur manière de vivre ; il leur est permis en beaucoup de maladies chroniques de vivre à leur ordinaire. Ainsi, cette partie capitale de la méthode de guérir est ou négligée ou méprisée par ceux que la chimie a enivrés de ses fumées. »

Ce sont les mêmes judicieuses réflexions que l'on retrouve dans Clerc (1), médecin de la lignée hippocratique : « Après avoir traité une maladie, il est bien triste d'être obligé de traiter ensuite les mauvais effets des médicaments. Le plus grand nombre des remèdes que la Pharmacie nous étale est plus un objet de luxe que d'utilité ; ces prétendues richesses ne sont qu'un fardeau pour le Sage qui sait s'en passer et qu'un écueil certain pour celui qui n'est pas sage. Chaque mal particulier n'exige pas un remède particulier, ni chaque complication des remèdes plus compliqués encore. Celui qui a recours à plusieurs remèdes différents dans le cours d'une maladie, s'il compte quelques succès, il ne les doit qu'à la nature, assez forte pour avoir triomphé du mal, du médecin et des remèdes. Si quelqu'un, après une maladie chronique recouvre la santé, c'est presque toujours après avoir abandonné les remèdes. »

Auber (2), le savant commentateur d'Hippocrate s'élevait en ces termes contre la pharmacomanie : « S'il est une chose déplorable mais positivement vraie, c'est que beaucoup de médicaments, réclamés par la peur et l'ignorance, sont complètement inutiles, et qu'il arrive très souvent qu'une affection qui se serait terminée d'elle-même, dans un espace assez court, si on l'eut abandonnée aux seuls moyens de la nature, prend au contraire un caractère plus grave et plus durable, par le fait d'un traitement inutile et intempestif... Dans les cas douteux, c'est souvent faire une grande médecine que de n'en pas faire du tout ; l'art d'attendre vaut mieux souvent que l'art d'agir ; et, en général, la polypharmacie est la science de ceux qui n'en ont pas d'autre, en un mot, le refuge ordinaire des médecins qui savent peu, mal, ou point du tout. »

Plus près de nous, *la déplorable coutume qui transforme chaque médecin en un distributeur automatique de médicaments*, n'a pas été sans soulever de véhémentes protestations, même parmi des auteurs classiques. C'est ainsi que nous tenons à reproduire, entre autres, ce passage particulièrement instructif, écrit par le professeur Landouzy (3) à propos du traitement de la pneumonie : « D'ordinaire, si la pneumonie met en péril son homme, c'est qu'elle a trouvé en quelque point l'intégrité organique et fonctionnelle en défaut ; ou encore, c'est que le malade a été desservi, soit par une thérapeutique spoliatrice, soit par un régime intempestif lui enlevant les moyens que, livré à lui-même,

(1) Clerc. — *La Médecine ramenée à sa première simplicité*, page 416 et suivantes. T. I. Paris, 1767.

(2) Auber. — *Traité de la science médicale*, p. 549. Paris, 1853, et *Traité de philosophie médicale*, p. 331. Paris, 1839.

(3) Landouzy. — *Maladies des poumons. Traité de médecine Gilbert et Thoinot*, XXIX, p. 206.

peut-être, il aurait eu de purger sa condamnation à huit jours de toxi-infection, C'est qu'alors le médecin, se fiant à la déplorable thérapeutique d'équation – contre laquelle nous ne cessons de protester — aura, à la volée, appliqué à la maladie de son client telle ou telle médication réputée antipneumonique ... Combien de pneumoniques n'avons-nous pas vus mis à mal par l'émétique et le kermès?... Combien n'avons-nous pas vu de ces pneumoniques, chez lesquels le médecin appliquait d'emblée, au vu d'une majoration symptomatique quelconque, telle ou telle médication à laquelle il se butait, sous prétexte qu'elle était recommandée dans les Traités et figurait en bonne place dans l'arsenal trop fourni des armes à opposer à la pneumonie?.. C'est assez faire comprendre que le rôle du médecin est plutôt *un rôle d'assistant, de secouriste, qu'un rôle de thérapeute partant délibérément en guerre contre la pneumonie pour la juguler*... Le rôle du médecin, en ses orientations thérapeutiques, doit être ici, plus encore que partout ailleurs, — puisque l'évolution naturelle de la diplococcie pulmonaire est plutôt de tendre à la la guérison, — de seconder les efforts de la *natura medicatrix* ... d'aider aux efforts de la *natura libératrix*... un malade ne meurt guère de pneumonie, mais meurt *à propos* de sa pneumonie. »

Le véritable mode d'action des médicaments antiseptiques et spécifiques. — Les substances antiseptiques dont la découverte fut considérée comme devant révolutionner l'art de guérir, bien que moins prescrites maintenant, tiennent encore une place importante dans l'arsenal thérapeutique classique.

Après en avoir abusé, la chirurgie revenue de son erreur les considère comme des pis-aller et ne les emploie plus que d'une façon passagère pour opérer le nettoyage d'un champ opératoire ou d'une plaie infectée et se contente ensuite de faire de la préservation infectieuse : de l'asepsie. Elle s'est vite rendu compte que le contact prolongé de ces corps chimiques est plus dangereux pour les cellules de nos tissus que pour les parasites microbiens. Elle a vu également que ces corps chimiques agissaient plus par une excitation, une exaltation réactionnelle des tissus du corps, que par une action antiseptique spécifique, puisqu'à la longue leur efficacité s'épuise et qu'il y a lieu de changer le genre d'antiseptique, employé sur les plaies suppurantes, pour obtenir des améliorations persévérantes.

Il n'y a guère que la médecine qui se targue de détruire daus les milieux humoraux ou dans les viscères des germes inclus dans des cellules plus fragiles qu'eux, sans atteindre du même coup ces cellules. C'est ainsi qu'elle se figure annihiler les parasites de la syphilis, de la tuberculose, etc., en introduisant des produits antiseptiques par voie gastrique, rectale, sous-cutanée, aérienne, intraveineuse, intramusculaire, intrarachidienne, etc.

Le plus clair de l'action de ces poisons brutaux se réduit à des altérations anatomiques des cellules digestives, pulmonaires, rénales ou vasculaires et à des lésions viscérales qu'on attribue aux bacilles et à leurs toxines, inévitablement. Certes, les beaux jours du benzonaphtol, de la créosote, de l'iodoforme, etc. sont passés, mais on les a remplacés par de nouveaux produits encore plus dangereux, tels que les sels arsenicaux hyperactifs (cacodylate, arsénobenzol, etc.) ou des métaux précieux à l'état colloïdal (argent, or,

platine). Ces corps chimiques, violemment oxydants et destructifs, sont de véritables fléaux ; l'engouement subit dont ils sont l'objet (1), la déplorable facilité avec laquelle on les injecte dans les cas les plus divers, à des femmes enceintes, à des nourrissons même, nous préparent des générations d'épuisés et de dégénérés achevés.

Aucune des drogues violentes ainsi injectées n'agit par ses propriétés antiseptiques. Et cela, les auteurs classiques ne s'en doutent guère. Confiants dans les résultats d'expériences *in vitro*, qui ont démontré l'entrave apportée par ces substances aux cultures microbiennes, illusionnés par les disparitions immédiates de parasites microbiens qu'ils constatent à la suite de leur emploi sur des malades, ils se figurent de bonne foi, que ce sont leurs produits chimiques qui ont tué les germes, par action directe et spécifique. Ils ignorent que toutes ces énergies chimiques à base d'arsenic, de mercure, d'argent, etc., introduites dans le corps, agissent sur les causes morbides par réaction et non par action, qu'en d'autres termes, elles sont avant tout des surexcitants des forces vitales et des réactions humorales et fort peu des moyens d'attaque microbienne, directe. Ils oublient trop le principe hippocratique : c'est toujours la nature qui guérit, parce que rien ne s'opère dans le corps que par son intermédiaire.

Il est capital de savoir, en effet, que nous ne pouvons rien directement contre les agents infectieux dès qu'ils ont pénétré dans la circulation ou les tissus. Et, si nous parvenons à les chasser ou à les parquer dans un coin de l'organisme, c'est toujours par l'intermédiaire des réactions cellulaires ou humorales, répétons-le, que cette destruction, cette élimination ou ce cantonnement s'opèrent, et non grâce à une action antiseptique directe des drogues introduites.

La disparition ou l'atténuation des parasites sont le fait, non pas d'une « thérapia stérilisans magna » directe, mais de la formidable réaction d'un organisme qui se défend de tout son pouvoir contre la puissante agression de corps à haute tension énergétique. Les poussées fébriles avec céphalée, sudations, etc. ; les réactions méningo-encéphaliques : convulsions, délire, dyspnée, troubles pupillaires et oculaires; les troubles circulatoires: cyanose, injection vasculaire des conjonctives ; l'albuminurie ; et, dans les cas mortels, des lésions de congestion intense et généralisée avec piqueté hémorragique diffus étendu à tous les autres viscères : méninges, estomac, foie, etc. ; tous ces phénomènes de déséquilibre vital inouï que l'on peut rencontrer à la suite d'injections d'arsénobenzol attestent la réaction désespérée de l'économie entière à l'égard de ce *torpillage thérapeutique*. Et toutes ces perturbations sont d'autant plus accentuées et profondes qu'on a pris la déplorable habitude d'introduire ces violents poisons directement et rapidement au sein des tissus les plus délicats (injections intraveineuses, intrarachidiennes), que la nature s'est ingéniée à protéger en élevant des barrières antitoxiques sur ses voies normales d'absorption énergétique (ganglions lymphatiques, foie, etc.).

A la suite de cette brutalisation cellulaire généralisée, attestée par des signes cliniques alarmants et parfois mortels, que nous venons de rapporter,

(1) La Pharmacie Centrale des hôpitaux de Paris a eu à fournir 8.500 doses d'arsénobenzol en 1912 et 130.000 en 1918.

se déploie un effort réactionnel intense, qui opère la neutralisation et l'élimination brusquée, à la fois du médicament offensant et des déchets organiques qui furent la cause de la virulence microbienne. A ne considérer que ce résultat immédiat, on est tenté de proclamer la toute-puissance du médicament, mais si par contre on envisage la révulsion cellulaire atroce, la dégradation énergétique considérable, l'épuisement des forces de défense et de rénovation, les altérations humorales et viscérales que détermine l'emploi d'énergies artificielles aussi concentrées, on voit que ces profondes désorganisations organiques sont plus funestes que la maladie elle-même, parce qu'elles préparent à la longue des prédispositions morbides, des épuisements prématurés et des désordres chroniques d'une gravité insoupçonnée.

Tous les pseudo-spécifiques agissent donc uniquement par la surexcitation organique et le bouleversement humoral qu'ils amènent. Et la répression morbide qu'ils déterminent dans la syphilis, par exemple, est le fait surtout de l'élimination simultanée de la drogue toxique et des poisons organiques primitifs qui étaient la cause principale de la virulence du germe syphilitique. Le réveil d'infections chroniques dont on avait déterminé l'assoupissement par ces procédés antiphysiologiques le prouve clairement. Les parasites de la tuberculose ou de la syphilis, atténués et séquestrés dans un viscère ou un ganglion restent dans cet état, non par l'effet persistant du médicament spécifique, mais tant que la supériorité des facultés défensives naturelles, surexcitées artificiellement, se maintient. Dès qu'elle vient à fléchir, le parasite suit pas à pas dans sa progression l'atténuation des forces de résistance. Sa virulence et sa pullulation se manifestent de nouveau après des années de sommeil et leur réapparition est la conséquence unique du déclin énergétique de l'économie, dû à l'effet vulnérant des drogues et à l'exercice continuel de conditions de vie antiphysiologique.

Le mode d'action curative indirecte des médicaments avait déjà été enseigné par Hippocrate (1) : « Il en est de même des médicaments qui sont un mal en eux-mêmes, disait-il ; mais, venant à la suite d'un autre mal, ils se corrigent après être arrivés au ventre, et quand ils sont plus forts que la cause du premier mal, ils guérissent en le mettant dehors, quoiqu'ils soient eux-mêmes un mal. »

Un autre auteur naturiste, Hufeland (2), ne s'est pas trompé sur le mode d'action des drogues spécifiques : « C'est la nature qui opère les guérisons ; l'art ne fait que lui venir en aide, il ne guérit que par elle... Cette proposition est vraie pour toutes les maladies sans exception... Même la cure des maladies au moyen de ce qu'on nomme des spécifiques est l'œuvre de la nature, car le médicament n'agit qu'en imprimant l'élan ; et, la réaction, la modification salutaire qui s'ensuivent ne sont possibles que par l'intervention des forces dont le déploiement s'opère à l'intérieur... Dans les dyscrasies également, alors qu'un virus spécifique a infiltré l'organisme, la force médicatrice peut accomplir la guérison ; avons-nous besoin de rappeler ici les milliers de personnes qui se sont débarrassées de l'infection vénérienne sans prendre aucun remède, en s'abstenant avec intention de faire usage du mer-

(1) Hippocrate. — (T. II, p. 192).
(2) Hufeland. — *Manuel de médecine pratique*, p. 3 ; Paris, 1848.

cure ? Mais, même dans les empoisonnements syphilitiques les plus invétérés, que pourrait le mercure sans la coopération de cette force médicatrice intérieure, qui seule détermine l'élimination du poison morbide et du poison médicamenteux. »

La clairvoyance de Pidoux (1), sur ce point encore, mérite également d'être rapportée : « On croit toujours que les agents thérapeutiques ont la propriété de détruire spécifiquement et directement les agents morbifiques ou leurs produits. C'est bien plutôt le contraire qu'il faudrait dire. Les médicaments proprement dits sont des agents pathogénétiques qui substituent une irritation à une autre. »

Quant à la nocivité et à l'efficacité apparente, toute passagère et trompeuse, de l'antiseptique violent qu'est l'arsénobenzol, dans le traitement de la syphilis, elles ont été dénoncées avec courage et perspicacité par un auteur classique, le Pr Gaucher (2). Parlant de ce remède en vogue, il s'écrie : « En réalité, le 606 est *un trompe-l'œil*, il n'opère qu'une guérison momentanée... Les plaques muqueuses reviennent même, chose curieuse, avec une intensité et sous une forme inusitées à cette époque de l'infection syphilitique...Si vous employez le 606 pour faire disparaître le *chancre*, il faut bien savoir et bien prévenir le malade qu'il peut reparaître, sous forme d'ulcération chancréiforme plusieurs mois après... Je vous conseille de ne l'employer qu'en tremblant... Je vous fais grâce de toutes les théories qui ont été imaginées pour expliquer la mort par le 606. *La cause de la mort est simplement l'intoxication arsenicale*... Toutes les neuro-récidives sont des résultats de l'intoxication arsenicale, elles ne sont pas produites par la syphilis, mais par le médicament... *L'arsénobenzol a causé plus de morts que la syphilis livrée à elle-même aurait pu en produire.* On ne meurt pas de syphilis récente. »

Dans une autre publication, sur « la précocité des accidents nerveux syphilitiques graves après le traitement par le 606 », il ajoute : « Combien faudra-t-il de morts, combien faudra-t-il d'ataxiques pour démontrer aux plus incrédules la nocivité du 606 ? »

Enfin, Hudelo (3) a montré également les dangers du 606 qui blanchit passagèrement, donne des sécurités trompeuses avec des « explosions de récidives variées infiniment plus intenses, et de localisations infiniment plus graves. »

En 1929, J. Legendre (4) a confirmé la faillite de l'arsénobenzol en ces termes : « Vingt années de pratique ont appris aux syphiligraphes qu'avec les arsenicaux la cure est aussi longue qu'avec l'antique mercure, qu'elle exige le plus souvent des années, qu'elle est plus pénible, moins certaine, qu'elle provoque des neuro-récidives et des hépato-récidives qui ne sont pas rares, qu'elle comporte plus de risques d'accidents légers, graves ou mortels que la vieille thérapeutique mercurielle. »

Les indications médicamenteuses d'exception. — Tout en se refusant, d'une façon générale, à l'usage des poisons pharmaceutiques, il faut

(1) Pidoux. — *Etude sur la Phtisie*, p. 469.
(2) Gaucher. — *Presse médicale*, n° 40, 1912, et *Annales des maladies vénériennes*, T. XI, n° 2, 1916.
(3) Hudelo. — *Paris Médical*, 5 mai 1917.
(4) *Presse médicale*, 17 Août 1929.

néanmoins se garder de rejeter d'une façon radicale et sectaire toute intervention médicamenteuse.

Il y a d'abord les cas d'extrême urgence, en présence d'un symptôme vraiment intolérable ou d'une défaillance fonctionnelle qui met en danger indéniable la vie du malade et qui se présente alors, non plus comme un moyen de défense naturelle, mais comme un agent de sélection de la race. En pareil cas, les procédés naturels de traitement peuvent se montrer insuffisants soit à cause de l'intensité du mal, soit parce que l'état général ou mental du sujet ne se prête pas à l'action médicatrice naturelle. Alors, il faut employer des remèdes moins corrects pour soulager ou sauver le malade.

C'est ainsi, par exemple, que le chloroforme pour une intervention chirurgicale, la morphine pour une douleur suraiguë et persistante (colique hépatique, traumatisme), la digitale pour un cardiaque en grave asystolie, l'huile camphrée pour un défaillant des réactions nerveuses et cardiaques, l'emploi d'un hémostatique chimique dilué (perchlorure de fer) pour une ulcération cancéreuse utérine, inopérable, sont des nécessités inéluctables.

Toutefois, jamais on ne se laissera entraîner à ces moyens d'exception pour combattre des troubles habituels, c'est-à-dire de la fièvre, même élevée, des douleurs tolérables, des réactions mal agréables (toux, nausées, pyrosis, etc.), qui jouent un rôle utile d'appel pour les efforts curateurs de la nature.

De même encore, quand on se trouvera en présence d'une infection grave pour laquelle un remède médicamenteux efficace existe, qui permet de blanchir ou de réprimer le mal en sauvegardant l'existence du malade et en évitant la dissémination de ses produits de contage autour de lui, il est clair qu'on devra employer le secours pharmaceutique (par exemple, dans la syphilis au début, où le mercure peut être utilisé). Mais, tout en employant ces traitements d'exception, il est capital d'introduire corrélativement toutes les mesures diététiques et hygiéniques naturistes, de façon à rendre inutile, le plus vite possible, le recours au mauvais agent thérapeutique. Un syphilitique, en effet, ne saurait avoir de plus ferme certitude d'être préservé des accidents lointains qu'en suivant à l'avenir un régime de pureté et une hygiène exemplaire. Cette garantie est assez prouvée par les cas de syphilis grave, rebelles aux traitements chimiques classiques, que des cures naturistes de jeûne et de purification (genre Schroth) arrivent à rétablir rapidement.

Enfin, quand il faut dégager l'émonctoire intestinal d'une façon pressante, et que l'emploi des moyens diététiques ne peut être réalisé, ou se montre insuffisant, il est nécessaire d'avoir recours à la pharmacie mais de choisir encore ici des moyens simples, naturels, végétaux (graines de lin, de psyllium, huile de ricin, tisanes laxatives), plutôt que de se servir d'eaux minérales ou encore moins des sels chimiques (calomel, sulfates, magnésie), qui sont trop antiphysiologiques.

D'autre part, l'homœopathie peut être mise à contribution, dans certains cas exceptionnels, pour aider à éteindre certaines réactions symptomatiques. Mais elle ne doit pas prétendre à un rôle exclusif, obligatoire et indispensable. Elle s'abuse, en effet, en prenant des extinctions symptomatiques pour des anéantissements de la cause morbide. Elle ne peut obte-

nir de guérisons valables et durables que si elle s'exerce dans le cadre de la médecine naturiste, en s'attaquant aux causes véritables des maladies, c'est-à-dire en corrigeant, par-dessus tout, les errements de régime et d'hygiène, et aussi les divers motifs du déséquilibre budgétaire de l'organisme (1).

En résumé, c'est toujours avec la plus vive répugnance que l'on doit user des médicaments et, en quelque sorte, à la dernière extrémité. Et quand une urgence médicamenteuse se présente, il faut préférer, s'il y a lieu, l'usage des simples, des plantes prises avec leurs vertus intégrales plutôt que des alcaloïdes extraits industriellement. Enfin, il est capital d'avoir présent à l'esprit que toujours le rétablissement permanent des défenses et immunités naturelles par la prescription de conditions de vie physiologiques et bien individualisées, reste le but essentiel du traitement et doit être toujours poursuivi plutôt que la recherche d'immunités artificielles entretenues péniblement à l'aide d'empoisonnements médicamenteux discontinus.

§ II. — LES SÉRUMS ET LES VACCINS

Définition et mode d'action des vaccins. — Qu'ils soient composés de virus atténués, de toxines modifiées, de bacilles tués, qu'il s'agisse de la vaccine, d'un vaccin antituberculeux ou antityphoïdique, les vaccins opèrent en produisant une imprégnation de tout l'organisme par des poisons microbiens, en déterminant une infection ou une intoxication de même nature que la maladie dont on veut protéger le sujet et qui s'en différencie simplement par son moindre degré d'intensité. Le passage de l'inoculation crée dans les milieux humoraux une réaction complexe de défense, plus ou moins persistante, qui donne l'immunité artificielle, c'est-à-dire qui garantit contre une maladie infectieuse déterminée sous sa forme majeure.

On voit déjà combien est répréhensible ce mode de préservation qui met l'individu à l'abri d'une infection, non pas en accroissant ses forces de résistance spontanée et en purifiant ses milieux humoraux, mais au contraire en le dotant d'une défectuosité humorale et cellulaire supplémentaire et indélébile, c'est-à-dire d'une maladie secondaire en miniature qui, si elle écarte la possibilité de fixation de cette maladie sous sa forme majeure, n'obtient ce résultat qu'en déterminant la production d'une tare humorale et organique, source de mécomptes lointains sur lesquels nous reviendrons.

Les vaccins n'atteignent pas la maladie dans ses causes véritables. — Cette pratique, de plus, est souverainement illogique et fallacieuse. Nous avons établi, en effet, que les maladies infectieuses sont des masques secondaires, consécutifs à une maladie unique primitive, d'ordre général et humoral, et que s'attaquer simplement aux masques morbides n'entravait pas l'existence et la persistance des causes d'altération profonde du terrain organique.

La tare humorale primordiale, née de l'exercice de motifs de vie antiphysiologique est donc la seule qui compte en pathologie. Or, elle continuera à exister et à s'aggraver, si on ne la poursuit pas dans ses causes efficientes :

(1) Voir P. Carton. — « L'homœopathie », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

les fautes alimentaires et hygiéniques,et si l'on s'en prend uniquement aux masques morbides secondaires par des immunisations artificielles.

Mais, qui plus est, les inoculations vaccinales ne feront qu'accroître et compliquer l'altération primitive des milieux humoraux, puisque d'une part elles entraveront l'action de nettoyage des maladies,et que d'autre part elles ajouteront leurs imprégnations malsaines aux autres intoxications déjà accumulées.

Enfin,arriverait-on à empêcher la venue de toutes les maladies infectieuses,en admettant que se réalise ce rêve insensé : la découverte des vaccins de toutes les infections connues,que les causes vraiment efficientes des masques morbides, c'est-à-dire les altérations humorales et les défaillances de résistance des terrains organiques n'en seraient pas moins là,intégralement. Alors une multitude d'autres affections secondaires,d'ordre diathésique ou encore d'infections inconnues jusqu'alors surgiraient,qui frapperaient les individus avec d'autant plus de facilité et de gravité, qu'aux intoxications humorales primitives se seraient ajoutées la collection des tares apportées par les multiples imprégnations vaccinales.

Le danger des sérums. — De son côté, *la sérothérapie* est irrationnelle et dangereuse. Elle s'attaque aussi aux masques infectieux seuls et, au lieu d'atténuer la tare humorale qui leur sert de substratum, elle l'aggrave. Elle enraye la crise de nettoyage qu'est la crise morbide et fait se refouler dans les viscères les déchets prêts à s'évacuer. Aussi voue-t-elle trop souvent les malades aux complications et aux retours morbides plus ou moins tardifs.

Mais elle est dangereuse surtout parce qu'elle jugule la maladie à l'aide de moyens antiphysiologiques qui,s'ils semblent profitables à l'individu,de prime abord,par la rétrogradation de l'infection qu'ils peuvent procurer, n'en apportent pas moins un bouleversement humoral et une série de tares réactionnelles qui vont peser lourdement sur l'état de santé futur du sujet inoculé.

Le mode d'action des sérums est indirect. — D'abord, l'action thérapeutique des sérums n'est peut-être pas aussi directement antitoxique qu'on le suppose. Il ne se fait pas dans l'économie une simple combinaison de l'antitoxine étrangère avec la toxine microbienne comme on peut la réaliser *in vitro*. C'est l'organisme violemment et anormalement impressionné qui réagit pour son propre compte vis-à-vis des poisons microbiens. Il reçoit,en effet, une série de stimulations leucocytaires, hématopoiétiques, humorales, glandulaires,de la part des multiples hormones étrangères introduites avec le sérum et c'est sous l'empire de cette complexe surexcitation vitale que se déclanche une manifestation brusquée et intense des défenses naturelles. C'est cette réaction défensive opposée à l'agression des substances organiques qui, du même coup, vient à bout de l'attaque infectieuse et abrège la maladie. *Ici encore, faisons-le remarquer, c'est la nature stimulée qui guérit et non pas le sérum lui-même.*

Il y a donc tout lieu de croire que le pouvoir curatif des sérums résulte d'une exaltation réactionnelle de l'économie vis-à-vis des redoutables poisons organiques qu'ils contiennent, au moins autant que de leur spécificité. C'est ainsi,par exemple,que les résultats favorables identiques enregistrés par des auteurs différents ou par les mêmes expérimentateurs (L. Guinard et L.

Renon), avec des sérums antituberculeux « de préparation théorique très différente, provenant d'animaux les uns hyperimmunisés, les autres non hyperimmunisés, font se demander si l'action n'est pas due purement et simplement au sérum lui-même et non aux anticorps qu'il contient (1). »

Et même les cliniciens qui, à présent, recommandent l'emploi du sérum antidiphtérique comme également efficace contre d'autres infections, apportent ainsi un nouvel argument en faveur de la spécificité relative des sérums.

Les sérums sont attentatoires à la spécificité et à l'intégrité humorales. — Et précisément, le gros danger des médications sériques provient de l'introduction dans l'organisme humain de ces substances organiques toxiques et spécifiques, étrangères, qui accompagnent l'antitoxine fabriquée par l'animal. Une foule de substances protéolytiques, d'antigènes, d'hormones étrangères sont ainsi apportées en piqûres, sans la moindre neutralisation métabolique, au sein des organes les plus délicats. Elles vont imprégner les cellules les plus fragiles, les cellules nerveuses entre autres, et former des combinaisons protoplasmiques indissolubles, engendrer des anticorps indestructibles et apporter, somme toute, une série de métamorphoses qui constitue *un véritable cataclysme cellulaire et humoral irréparable* (2).

Ce grave inconvénient est fort nettement démontré par les accidents cliniques immédiats et lointains qu'on enregistre après la plupart des injections sériques. Et ces troubles réactionnels souvent formidables, parfois mortels, sont bien le fait des substances humorales étrangères et non des antitoxines, puisqu'on les observe presque identiques avec les sérums de provenances diverses et aussi avec le simple sérum de cheval non immunisé. Ils sont donc l'expression d'une vive défense naturelle, d'une révolte violente des cellules humaines violées dans leur spécificité par le contact de substances vitales étrangères.

Les accidents habituels : érythèmes, urticaire, œdèmes, arthralgies, albuminurie, réactions thermiques, vasculaires et nerveuses sont très fréquents immédiatement après les injections de sérum antidiphtérique. Ceux que l'on observe avec les autres sérums, notamment les sérums antituberculeux de Maragliano, de Marmoreck, d'Arloing, de Lannelongue, etc., sont encore plus impressionnants, car ils produisent une fièvre et une excitation généralisée sur le système des vaso-moteurs et des fibres lisses qui se traduisent par de l'angoisse, de la toux, des éructations, des troubles vaso-moteurs généralisés : rougeurs, bouffées de chaleur, injection des conjonctives, plaques blanchâtres de vaso-constriction cutanée ; des palpitations, de l'état filiforme du pouls ; de l'hypersécrétion sudorale ; des coliques avec défécation, des frissons, etc. (L. Guinard)

En présence de ces attentats à la spécificité et à l'intégrité humorales, les partisans des pratiques vaccinales et sérothérapiques ont-ils réfléchi à ce que deviendraient les personnalités humorales des individus et des races

---

(1) L. Guinard et L. Renon. — Des conditions nécessaires à la valeur scientifique et pratique d'une sérothérapie antituberculeuse.

(2) « Toute pénétration d'antigène par les voies qui ne sont pas les voies normales, gastro-intestinales, modifie d'une manière permanente la cellule vivante. »

« Tous les symptômes de l'anaphylaxie montrent qu'ils se ramènent essentiellement à une intoxication aiguë du système nerveux. » (Ch. Richet)

humaines, quand la thérapeutique moderne leur aura fait subir les assauts des liquides humoraux d'un certain nombre d'autres espèces animales et d'antigènes variées ? Que restera-t-il de la spécificité humorale de l'homme quand elle aura souffert les multiples imprégnations des sérums de cheval, de génisse, de chèvre, etc., et les nombreuses agressions des vaccins de la variole, de la fièvre typhoïde, de la tuberculose, du choléra, du cancer, puis des sérums antidiphtérique, antiméningococcique, antistreptococcique, antitétanique, antipesteux, anticholérique, antidysentérique, antivenimeux, etc.?

A-t-on songé à quelles bigarrures et à quelles tares humorales on expose dès maintenant les malheureux malades et combien sont menaçantes pour l'avenir de l'espèce des pratiques qui, sous le prétexte de découvertes thérapeutiques soi-disant miraculeuses, lui infligent des tares indélébiles, et des travestissement qui altèrent sa spécificité ?

Examinant le phénomène de l'anaphylaxie au point de vue de la biologie générale, le Pr Richet considère lui aussi sa production comme l'expression d'une défense naturelle des individus et des espèces obligés de renoncer au contact d'énergies étrangères, nuisibles à la persistance de leur spécificité humorale. « Le fait, pour un animal, d'être devenu extrêmement sensible à l'action d'un poison, après qu'il a été touché une première fois par ce poison, va le forcer à être prudent, et à ne pas s'exposer une deuxième fois au danger. » (1)

« On peut admettre que la défense de l'organisme n'est pas seulement une défense des individus, mais encore une défense de l'espèce. Il ne s'agit pas seulement pour chaque individu de maintenir son existence, il faut encore que ces individus restent semblables à eux-mêmes. Si des substances hétérogènes pouvaient impunément pénétrer dans l'organisme, et modifier ses propriétés chimiques fondamentales, pénétrant dans le protoplasme pour en altérer la nature, alors c'en serait fait de la constitution somatique de chaque espèce animale, fruit d'une lente et ancestrale acquisition. Tout ce progrès acquis par les sélections et les hérédités serait perdu, et nous serions à la merci du hasard, des accidents, des événements de chaque jour, capables de modifier suivant de fâcheuses formules, l'état actuel optimum en lequel nous sommes. *Il faut que l'être soit stable*, et c'est pour le maintien de cette stabilité qu'il réagit avec tant d'énergie aux atteintes chimiques qui peuvent l'affecter. Pour l'état optimum du cobaye, il ne faut pas que les sérums de lapin et de chien puissent remplacer son sérum de cobaye, et alors il y a violente réforme réactionnelle, quand pour la seconde fois, par une tentative d'effraction et une voie anormale, son individualité chimique de cobaye est menacée. »

« Rien à craindre des poisons cristalloïdes qui ne font que passer, et qui sont après pénétration dans le sang et les tissus, rapidement éliminés ; mais, avec ces poisons albuminoïdes qui restent dans les cellules et ne s'éliminent pas, il y aurait danger pour l'individualité des espèces à ne pas chimiquement rester identiques à elles-mêmes. »

« Quoique ces considérations de biologie générale, quelque peu finalistes, n'aient pas été présentées encore, il m'a paru nécessaire de les proposer à la réflexion du public savant ; car on ne peut guère, en physiologie, supposer

(1) Ch. Richet. — De l'anaphylaxie. *Presse Médicale* n° 24, 1908.

qu'il existe chez les êtres vivants des fonctions qui soient sans utilité pour eux. » (1)

L'anaphylaxie sérique cause des dommages cellulaires ineffaçables. — Les accidents occasionnés par les injections de sérums sont non seulement immédiats, mais lointains. Et parmi les dangers qu'ils font courir, le plus menaçant consiste dans cette sensibilisation humorale qui est le contraire de l'immunité, et à laquelle Ch. Richet a donné le nom *d'anaphylaxie*. Des individus soumis à de nouvelles injections sériques, après un certain temps écoulé, au lieu de présenter une accoutumance, se trouvent assaillis par un redoublement des signes que nous venons d'énumérer. Avant d'en posséder l'explication physiologique, ces troubles étaient décrits par les auteurs allemands sous le nom de maladie du sérum : Sérum Krankheit (von Pirquet et Schick). Ce sont les substances albuminoïdes étrangères qui, presque exclusivement, provoquent ces accidents d'anaphylaxie.

Les dommages cellulaires causés par les sérums sont presque ineffaçables. « La durée de l'anaphylaxie, écrit le Pr Richet (2), est considérable. On peut dire qu'on n'en connaît pas encore la limite... La persistance de l'état anaphylactique pendant un temps très long constitue un des phénomènes les plus singuliers de la biologie ; et c'est assurément un des facteurs essentiels de la différenciation individuelle. Le fait d'avoir été intoxiqué antérieurement, même si l'intoxication a été légère, même si les effets en ont disparu absolument en apparence, met l'organisme d'un individu dans un état spécial qui le différencie profondément de tous les autres...il aura son idiosyncrasie, ou, pour parler mieux, son individualité humorale... Les *souvenirs humoraux*, si l'on peut se servir de cette expression, créent chez chaque individu une personnalité humorale tout aussi caractérisée que sa personnalité intellectuelle. »

Les sérums tarent les individus et les sensibilisent vis-à-vis de tous les poisons. — De toute injection de sérum résulte donc une tare humorale avec aggravation possible d'anaphylaxie, si l'injection est répétée à un certain intervalle. La leucocytose abondante qui dure de longs mois (Ch. Richet) et la sensibilisation consécutive vis-à-vis de tous les poisons, attestent la profonde nocivité de ce procédé thérapeutique. « Les animaux, sensibilisés par une substance anaphylactisante sont, dans une certaine mesure, sensibilisés pour tous les poisons, même cristalloïdes. » (Ch. Richet)

Les immunités artificielles sont dangereuses par elles-mêmes. — Les immunités artificielles acquises à l'aide des vaccins et des sérums sont donc vraiment redoutables pour de multiples et puissantes raisons. *Elles tendent à la destruction de la personnalité humorale humaine*, en l'imprégnant d'hormones et d'antigènes étrangères qui altèrent irrémédiablement sa spécificité. *Elles sensibilisent les organismes vis-à-vis des infections et des poisons de toutes sortes*, du fait du phénomène de l'anaphylaxie. *Elles constituent autant de tares humorales indélébiles* qui abaissent à jamais les capacités réactionnelles

(1) Ch. Richet. — *L'anaphylaxie*, p. 251.

(2) Ch. Richet. — *L'anaphylaxie*, p. 27, 31, 33.

de l'individu inoculé; elles le prédisposent aux autres maladies et impriment une gravité exceptionnelle aux infections consécutives (1).

La sécurité que donnent les immunités artificielles est purement illusoire. — De plus, les immunités artificielles ne procurent que des avantages illusoires et donnent une fausse sécurité en faisant croire à l'humanité qu'elle peut commettre avec persistance les fautes les plus graves dans les apports et le métabolisme des énergies nutritives, sans qu'elle en puisse pâtir, puisqu'il lui est facile de se garantir des conséquences de ces erreurs, rien qu'en usant des immunités artificielles préventives et curatives (vaccins et sérums). Elles contribuent donc à aveugler davantage les recherches des savants en les lançant à la poursuite des entités morbides secondaires, en les enténébrant encore plus sur les causes réelles des maladies et en les laissant dans cette fâcheuse croyance que la santé des individus et l'avenir des collectivités est une question de prophylaxie antimicrobienne et de découvertes de laboratoire, tandis que ce qui pèse lourdement sur les sociétés modernes, ce sont les conditions de vie antinaturelle et les moyens insensés et perturbateurs avec lesquels on a cru pouvoir les combattre.

Les immunités artificielles ne font que retarder l'œuvre de sélection naturelle en substituant les maladies chroniques aux maladies aiguës. — Il ne faut donc pas craindre de le proclamer : tant que l'être humain commettra des violations des lois naturelles, il lui faudra les payer sous une forme morbide ou sous une autre, et toutes les immunités artificielles réunies n'arriveront jamais à empêcher cette échéance fatale et cette juste sanction.

On s'est donc leurré d'un fol et dangereux espoir, quand après les découvertes pastoriennes on a cru qu'on allait pouvoir fonder sur la microbiologie une médecine entièrement nouvelle. On s'est montré injustement dédaigneux des enseignements passés et des vieilles théories humorales.

Certes, les travaux pastoriens sont admirables. Mais au lieu d'en faire les bases trop frêles d'un système thérapeutique général, il aurait mieux valu les utiliser pour perfectionner les anciennes et solides données de la clinique et de l'hygiène naturelles. En mettant la clinique et la thérapeutique à la remorque de la bactériologie on a opéré un véritable contresens. Et alors, quand on voit les efforts médicaux d'aujourd'hui se porter presque exclusivement sur les recherches vaccinales et sérothérapiques, et se dépenser ainsi en pure perte, on se demande anxieusement à quels cataclysmes de la santé publique vont nous conduire les multiples applications souvent obligatoires qu'on en voit déduire à chaque instant.

Quand on songe que toutes ces mesures thérapeutiques et prophylactiques reposent sur une erreur primordiale et qu'elles sont vouées en fin de compte à un échec lointain mais certain, puisqu'elles laissent subsister et s'aggraver les véritables raisons de maladie, on se sent pris d'une immense

(1) Von Pirquet et Zuelzer entre autres, après avoir observé des épidémies de purpura varioleux à terminaison fatale et constaté leur venue à la suite d'inoculations vaccinales positives, ont conclu que l'évolution pernicieuse de ces épidémies était motivée par une hypersensibilisation anaphylactique, consécutive à la vaccination.

pitié pour tous les malheureux qui auront à en subir les douloureuses conséquences.

C'est, en particulier, le cas de la lutte antituberculeuse dans laquelle on néglige le facteur principal, la déchéance du terrain avec les fautes qui l'ont engendrée (alcoolisme, alimentation nocive, manque d'air, de soleil et de moralité), pour ne songer qu'aux moyens d'exterminer un microbe universellement répandu et inoffensif par lui-même.

Les maladies aiguës, en effet, si elles sont regrettables en elles-mêmes, n'en sont pas moins nécessaires et salutaires, parce qu'elles purifient la race en déterminant la suppression rapide de tous les individus trop tarés pour perpétuer une espèce vigoureuse. Le rôle des microbes au point de vue de la biologie générale est donc doublement utile, d'abord parce qu'à l'état de saprophytes ils élaborent à la surface du sol, le retour et le départ des énergies compliquées que rejettent ou vont édifier les organismes supérieurs, ensuite parce qu'à l'occasion ils peuvent devenir pathogènes et travailler à la suppression des sujets tarés. Pour ce double motif, l'existence des microbes est indispensable à la vie et aux progrès de l'humanité et le rêve de la vie sans microbes ou de la destruction absolue des germes infectieux est une aberration. La tendance de l'homme à tout rapetisser à sa courte mesure éclate ici une fois de plus, en montrant à quels égarements dangereux pour sa santé, l'ont conduit les applications antinaturelles des séduisantes découvertes pastoriennes.

On est donc arrivé, c'est entendu, à empêcher parmi nous la venue des grandes épidémies de peste, de choléra, de variole, qui, au fond, accomplissaient un nettoyage des races, rendu obligatoire par les dégénérescences nées de l'accumulation des motifs de vie antiphysiologique. On a même obtenu la régression de la morbidité et de la mortalité infectieuse courante : la diphtérie, la fièvre typhoïde, la diarrhée infantile entre autres, ont considérablement diminué depuis vingt-cinq ans et à n'envisager que ces résultats favorables, on serait en droit de se féliciter hautement.

Mais, en regard de ces fallacieuses améliorations sanitaires, que trouve-t-on ? On observe simplement un déplacement des maladies. Depuis quelques années, par exemple, la mortalité par rougeole dépasse la mortalité par diphtérie avant la sérothérapie. Mais on assiste à des transformations morbides surtout. On note l'apparition et l'ascension progressive de nouvelles maladies aiguës. L'appendicite est devenue d'une désespérante banalité ; la méningite cérébro-spinale qui atteignait 0, 02 pour 1000 du contingent de l'armée française en 1888, monte à 0,14 en 1909 ; des maladies nouvelles : la mélitococcie, les affections mycosiques : sporotrichose, actinomycose, l'encéphalite léthargique, etc., sont apparues. Mais surtout ce qu'on a gagné à l'extinction relative des affections épidémiques aiguës et à l'emploi des mesures antimicrobiennes prophylactiques et curatives, (stérilisation alimentaire, vaccins, sérums), *c'est une formidable recrudescence des maladies chroniques physiques* (*diathèses, scléroses, cancer, syphilis*) *et des dégénérescences mentales* (*folies, suicides, escroqueries, divorces*).

Voici d'abord des chiffres de mortalité pour la ville de Paris qui indiquent d'une part, la baisse de certaines grosses infections aiguës :

	Fièvre typhoïde	Diphtérie	Variole	Diarrhée infantile
1865	1.088	945		
1876	2.032	1.572	373	4.772
1885	1.320	1.655	176	3.715
1895	271	435	17	2.369
1905	240	204	117	1.821
1913	281	186	1	1.290

Mais en regard, voici les accroissements des infections chroniques, des maladies diathésiques, des tares mentales et morales :

	Tuberculose pulmon.	Cancer	Néphrites	Diabète	Cirrhose du foie	Angine de poitrine	Aliénés dans les asiles	Suicides	Divorces
1865	8.279	1.022	»	37	»	»	27.467	4.661	»
1876	8.532	1.929	316	78	173	»	57.109	5.470	»
1885	9.751	2.215	688	261	375	39	67.259	7.900	4.120
1895	10.245	2.560	1.146	370	485	94	70.422	9.260	7.700
1905	10.348	3.093	1.331	443	625	121	93.298	9.340	10.900
1913	9.208	3.212	1.609	454	637	163	101.741	10.340	17.680
	Ville de Paris						France entière		

La syphilis, pour laquelle il est difficile d'obtenir des évaluations précises, s'observe avec une fréquence de plus en plus grande et ravage toutes les classes de la société.

Quant aux cas d'affections chroniques des voies digestives (dyspepsie, entérite), ils échappent à la statistique, mais ils sont devenus d'une telle banalité depuis 30 années, qu'on a peine à rencontrer des sujets qui en soient vraiment indemnes.

Enfin, les progrès de la baisse de moralité peuvent être appréciés aux chiffres croissants des cas d'escroqueries jugés par les tribunaux.

	Escroqueries
1830	1.486
1880	7.243
1900	7.656
1910	9.315

Il n'est pas inutile de faire remarquer que ces progressions sont en grande disproportion avec les chiffres d'accroissement de la population de la France et de la ville de Paris.

	Paris	France entière
1861	1.851.000	37.390 000
1881	2.240.000	37 590 000
1901	2.660.000	38 980.000
1911	2.847.000	39.623.000

Mis en courbes sur la figure ci-jointe, ces chiffres forment un contraste frappant entre la forte baisse des infections aiguës et la considérable majoration des tares chroniques, intervenue par déplacement et aggravation de sanctions morbides qui furent combattues dans leurs causes immédiates microbiennes et non pas dans leurs racines lointaines : physiologiques et morales.

Mais le mal n'est pas limité à la France, car l'humanité entière, avec des prédominances variables, commet des fautes générales analogues, se soigne de façon identiquement déraisonnable et s'inflige par conséquent des sanctions douloureuses de mêmes catégories.

Certaines infections aiguës y subirent le même abaissement. C'est ainsi

que la mortalité pour 1 million d'habitants s'est abaissée progressivement aux chiffres suivants :

		Angleterre	Norvège	Belgique	Italie
Fièvre typhoïde	1870.........	374	411	781	790 (en 1886
	1910.........	53	56	104	284
Diphtérie	1861.........	536	726 (en 1880)	1.191	740 (en 1886)
	1910....	122	211	142	168

Mais, par contre, voici les progrès du cancer et de la folie :

		Angleterre	Norvège	Belgique	Etats-Unis
Cancer	1861......	368	311 (en 1870)	514 (en 1880)	Les cas ont
	1910.......	967	945	1.064	quintuplé en 60 ans
Population des asiles d'aliéné	1878.	69.885	935 (en 1873)	7.886	41.000 (en 1879)
	1912.....	138.400	3.767 (en 1914)	19.000 (en 1911)	158.000 (en 1904)

Enfin, la mortalité diabétique est passée en Angleterre de 454 en 1860 à 3.360 en 1907, et en Amérique, elle a triplé en 50 ans.

De l'ensemble de ces faits, il ressort avec pleine évidence que la na-

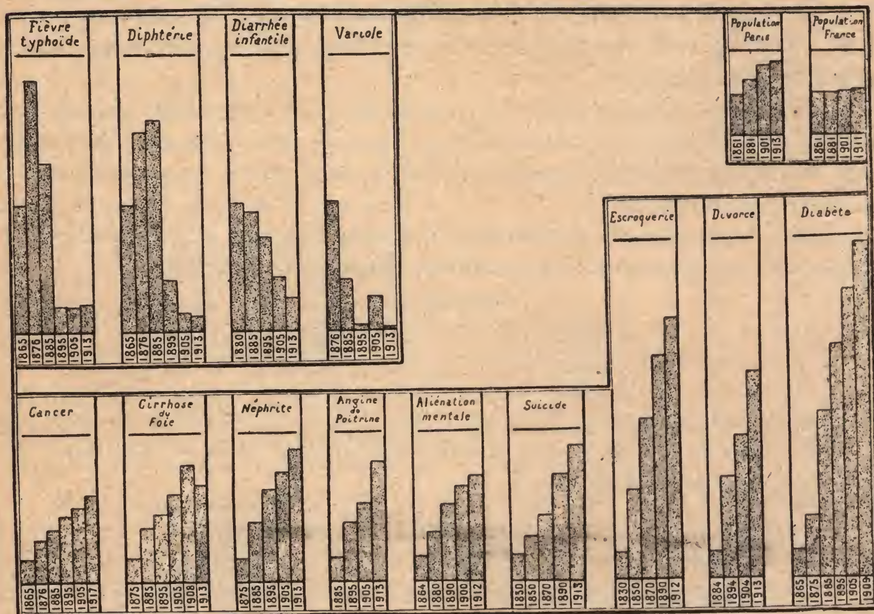


Fig. 31

Les immunités artificielles favorisent l'accroissement des maladies chroniques et des tares de dégénérescence.

ture, ne pouvant plus accomplir son œuvre de sélection et de progression de l'espèce, en usant des infections aiguës dont nous sommes parvenus à nous garantir en partie, s'est rejetée sur les infections lentes, chroniques et sur les tares de dégénérescence viscérale contre lesquelles nous ne pouvons pas grand'chose.

L'œuvre d'assainissement de l'espèce se poursuit donc d'une façon moins tapageuse qu'autrefois, mais tout aussi pénible et fatale en réalité, puisque, malgré toutes les applications de l'hygiène classique, les cas de

maladies chroniques (diathésiques, microbiennes et mentales), ne font que s'accroître chaque année. Leur progression qui peut paraître incompréhensible à première vue, n'est donc que la contre-partie fatale de la suppression artificielle des maladies aiguës et la conséquence incontestable de la baisse des immunités naturelles, causée par le redoublement des fautes d'hygiène alimentaire et générale.

Les maladies aiguës seront donc fatales, nécessaires et utiles, tant que l'humanité n'aura pas compris qu'elle peut les éviter toutes par une conduite plus éclairée, et, tant qu'elle n'aura pas appris à réaliser cette prophylaxie par l'œuvre des seules immunités naturelles cultivées et maintenues permanentes, grâce à l'obéissance aux lois d'alimentation et d'hygiène qui règlent d'une façon inflexible la vie humaine.

Tant que l'homme se refusera à voir cette inexorable nécessité d'obéir aux lois naturelles et divines, il devra subir les sanctions purificatrices et réparatrices des maladies qui sont là pour l'éclairer et le sélectionner. Aussi, toutes les mesures irrationnelles et antinaturelles qu'on pourra concevoir et appliquer ne pourront qu'accroître les causes morbides en entravant le jeu des moyens redresseurs de l'évolution, c'est-à-dire nuire à la santé et au bonheur des hommes. Il est donc clair que la préservation factice d'une échéance morbide ne fait que déplacer et grandir le mal et préparer des catastrophes plus rudes et plus prolongées.

Les immunités artificielles ont simplement déplacé l'axe des déterminations morbides à notre désavantage. — L'œuvre de sélection naturelle est inéluctable ; elle doit s'accomplir malgré nos entraves. Détournée de ses voies habituelles, elle a donc simplement changé ses moyens d'action. Y avons-nous gagné ? Certes non. La sélection par des maladies épidémiques mettait rapidement les individus déchus hors de la lutte, tandis que les tares diathésiques et les infections chroniques assurent aux dégénérés une survie assez prolongée pour leur permettre de reproduire des sujets profondément tarés qui entretiennent ainsi la dégénérescence de l'espèce.

On est donc obligé de reconnaître qu'*au total*, les découvertes microbiologiques avec leurs applications thérapeutiques médicales n'ont amélioré qu'en apparence la santé humaine depuis 25 ans. Elle n'ont abouti qu'à déplacer l'axe des maladies et à en accroître le nombre.

A ne considérer que les bénéfices réalisés sur quelques points de la pathologie médicale (diphtérie, fièvre typhoïde, etc.), on peut être de bonne foi en proclamant les bienfaits des méthodes nouvelles, mais dès qu'on additionne l'ensemble (tuberculose, cancer, rougeole, appendicite, débilités, insuffisances glandulaires, scléroses organiques, folies, etc.), on se trouve contraint de changer d'opinion.

Les immunités artificielles sont de puissants moyens de dégénérescence. — Enfin, il est incontestable que si l'idéal de la médecine moderne venait à se réaliser, c'est-à-dire que si l'on arrivait à supprimer toutes les maladies infectieuses aiguës et chroniques, par l'inoculation du faisceau de tares que constitueraient les vaccinations contre toutes les infections possibles, et par l'exercice d'une prophylaxie antimicrobienne

absolue, on aurait ainsi entravé totalement le plus efficace des moyens de sélection naturelle.

Et comme les conditions de vie anormale ne cesseraient pas de s'exercer et de s'aggraver, il en résulterait un arrêt du progrès de l'espèce d'abord, puis une dégénérescence suraiguë, prélude de sa disparition, si la nature n'y mettait bon ordre, grâce à l'action purifiante et éducatrice de cataclysmes de plus en plus rudes et de plus en plus étendus (1).

Il faut donc bien le savoir, de tels errements dans la conduite de la vie humaine nous préparent la venue de fléaux universels et il serait grand temps de réformer la science humaine, si l'on veut s'éviter des maux infinis.

En effet, ne craignons pas de le répéter : tant que l'être humain commettra des fautes contre les lois de sa physiologie, des maladies s'ensuivront, car tout organisme qui abat ses résistances ne peut subir le contact des énergies normales de son milieu extérieur, sans être vaincu par elles.

La culture de l'immunité naturelle est la seule garantie de la santé et du progrès humains. — La prophylaxie établie sur la conservation des activités cellulaires normales, réalisée à l'aide de la vie naturelle et physiologique est donc la seule rationnelle, parce qu'elle garantit de toutes les maladies, rien que par l'action épanouie des défenses spontanées et parce qu'elle respecte et laisse inviolés les milieux humoraux.

Tout être humain, nous le rappelons encore, possède, en effet, une force occulte de préservation et de conservation que les anciens nommaient nature conservatrice, réparatrice et médicatrice et que les modernes caractérisent en partie par le nom d'immunité naturelle. Cette force ne demande qu'à se manifester si on ne l'entrave pas, en vivant d'une façon malsaine et immorale. La vie saine et droite la cultive merveilleusement. Et alors comme le disait Hippocrate, « elle suffit à tout et pour tout », elle nous garantit de toute atteinte infectieuse, mieux que tous les secours venus de l'extérieur. Tant il est vrai que toutes nos forces sont en nous seulement et que nous n'avons qu'à savoir les conserver et à apprendre à y puiser.

La réalité et la valeur de cette immunité naturelle qui existe à l'état occulte dans tout être humain, sont prouvées par ce fait, constaté par tous les auteurs, de la rareté des atteintes infectieuses aigües dans le tout jeune âge. Dans les premiers temps de l'existence, l'action nocive des défectuosités hygiéniques et alimentaires de la vie civilisée n'a pu encore exister pleinement ni annihiler les immunités naturelles aussi fortement qu'elle le fera plus tard, quand les vices alimentaires vont s'accroître. Rougeole, co-

(1) Déjà Haeckel a dénoncé *la sélection médicale* et montré qu'elle entre en conflit avec la *sélection naturelle,* en ce sens qu'elle conserve des sujets tarés et permet leur reproduction. Il n'est pas douteux que les soins préventifs et curatifs tels que les comprend la médecine classique, mènent droit à la dégénérescence de l'espèce. Il n'est pas contestable d'autre part que nos sentiments d'humanité nous font une obligation de soigner nos malades et que des sujets bien que touchés par une mutilation ou une altération viscérale peuvent encore, par leur intelligence, rendre de précieux services à la collectivité. La pratique médicale naturiste concilie seule ces deux nécessités, puisqu'elle permet de conserver les individus défectueux, en diminuant leurs viciations humorales au lieu de les aggraver et en leur permettant, par la culture naturelle des immunités spontanées, de remonter le courant de la dégénérescence et de reconstituer de saines générations.

queluche, scarlatine, variole, diphtérie, tuberculose sont exceptionnelles chez les tout petits. C'est ainsi, par exemple, que sur 1.300 cas de rougeole observés par Variot, 7 seulement le furent chez des enfants âgés de moins d'un an (1).

Cette immunité naturelle des nouveau-nés est encore attestée par la difficulté d'inoculer le vaccin à des enfants dans les huit jours qui suivent la naissance (2). Au bout de dix jours, l'immunité faiblit et le pourcentage d'insuccès tombe de 50 à 10 pour cent. L'atténuation si précoce de l'immunité naturelle que l'on constate même chez les enfants les mieux réglés quantitativement et nourris au sein, est due aux fautes commises par la mère ou la nourrice, c'est-à-dire qu'elle est imputable à un régime alimentaire et à un genre de vie très défectueux, qui occasionnent la présence de poisons circulants susceptibles de passer dans le lait et de le rendre toxique. Maintes fois, dans des familles où nous avions introduit les pratiques naturistes, les mères étant alimentées logiquement (régime non toxique, sans suralimentation), prenant de l'exercice régulier et continuant l'usage des moyens complémentaires de la thérapeutique naturiste préventive, *nous avons pu observer une persistance surprenante de l'immunité naturelle des nourrissons qui devenaient rebelles à des inoculations successives de vaccins*. Cette prolongation inhabituelle et surprenante de l'immunité naturelle des nouveau-nés dans les mois suivants ne saurait être attribuée qu'à la prise de lait maternel vraiment physiologique, exempt de poisons alimentaires (viande ou excès de viande, alcool, etc.) et autogènes (sédentarité ou surmenages) qui rendent imparfait même l'allaitement maternel, si les nourrices s'alimentent et vivent d'une façon malsaine.

D'autre part, si dans le cours de son existence l'homme avait assez de bon sens pour se replacer dans des conditions de vie conformes à sa physiologie et plus en harmonie avec les lois de la nature, il garderait l'immunité naturelle de son jeune âge et possèderait alors le remède à tous ses maux. Il se retrouverait en possession de tous ses moyens normaux de perfectionnement et de préservation et serait vraiment invulnérable. Il s'éviterait donc la douloureuse nécessité des correctifs morbides qui jusqu'ici le maintiennent malgré lui dans la voie du progrès.

En un mot, au lieu de travailler à la dégénérescence humaine en usant des immunités artificielles qui sont des tares, ce qu'il y a de mieux à faire pour assurer le progrès humain, c'est de conserver et de cultiver les immunités naturelles qui sont des qualités innées. La meilleure évolution humaine ne saurait s'accomplir que par un retour à la nature et par une soumission volontaire aux lois naturelles qui règlent la vie humaine.

Conclusions pratiques en ce qui concerne la prophylaxie microbienne, les vaccinations et la sérothérapie. — Toutefois, s'il est clair

---

(1) Voir aussi : P. Carton. — « L'immunité naturelle native », dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Au-dessous de huit jours, Tissier annonce 151 échecs sur 204 vaccinés ; Boissard 199 sur 302 ; Bonnaire 314 sur 532. Au-dessus de 10 jours, Tissier compte 104 succès sur 116 enfants. (Le nouveau né, l'immunité et la vaccine, Dr Bousquet. — *Le monde médical*, février 1912).

que les moyens qu'emploie la médecine classique pour préserver et pour guérir les individus des infections microbiennes sont répréhensibles, puisqu'ils se contentent d'un acquis immédiat qui constitue un trompe-l'œil et un danger lointain ; il n'en est pas moins vrai que sur-le-champ ces procédés ont pour résultat d'éviter des accidents mortels, et que si on en privait subitement la collectivité, sans avoir pris la précaution et le temps de réformer son hygiène globale dans le sens naturiste, on ferait se déchaîner un redoublement de cas de contagion et de mort. Il ne saurait donc être question de conseiller la cessation immédiate de ces fâcheux procédés.

Il convient seulement de signaler sans cesse les fausses conceptions de la santé publique et de la genèse des états morbides qui inspirent les partisans acharnés des pratiques vaccinales et sérothérapiques, afin que les médecins deviennent de plus en plus circonspects dans l'emploi de ces procédés, surtout de ceux dont l'efficacité reste discutée, et afin surtout qu'ils songent davantage à diffuser les saines recommandations de régime et d'hygiène naturistes qui sont des sources d'immunité spontanée, éminemment supérieure aux immunités artificielles. Alors, on pourra espérer que dans un avenir plus ou moins lointain, un relèvement naturel des immunités collectives pourra s'accomplir qui se substituera avantageusement aux néfastes pratiques vaccinales et sérothérapiques, et permettra de restreindre de plus en plus leur emploi jusqu'à les supprimer même, quand la clairvoyance et la sagesse règneront davantage parmi les hommes.

En attendant la réalisation de ce bel espoir, il faut se garder soigneusement de toute exagération et de tout fanatisme, et se rappeler que toujours les plus mauvaises choses ont un bon côté, que rien n'est inutile dans le monde et que les pires erreurs renferment toujours une part de vérité.

Par exemple, bien qu'il soit évident que les théories pastoriennes aient conduit en thérapeutique médicale à des erreurs formidables, il faut néanmoins reconnaître qu'elles ont permis de réaliser de merveilleux progrès en chirurgie et en hygiène hospitalière. Les très vieux chirurgiens qui ont connu les épidémies inexplicables de pourriture d'hôpital, de septicémie foudroyante, de tétanos opératoire, d'infection puerpérale qui souvent condamnaient à la mort 9 sur 10 des blessés ou des accouchées que l'on soignait, savent mieux que nous ce que l'on doit aux pratiques antiseptiques et aseptiques. Tandis qu'autrefois la plus banale incision pouvait être un arrêt de mort, actuellement dans de nombreuses circonstances, il est permis de sauver de précieuses existences, grâce aux mesures de préservation microbienne.

En effet, tous les malades qui relèvent véritablement de l'intervention chirurgicale (blessés, suppurants, etc.) sont, du fait du traumatisme, des individus placés momentanément en défaillance de résistance. Par les plaies qu'ils portent et qu'on leur fait, par le choc et la perte de sang de l'intervention, ils se trouvent placés dans des conditions anormales d'existence qui corrélativement imposent des precautions anormales dans les conditions vitales, et justifient par conséquent le luxe de soins minutieux dont on les entoure.

De même, quand on a à traiter des malades de médecine, surtout s'ils

sont agglomérés comme dans les hôpitaux, il est tout à fait légitime de les garantir d'infections successives, en prenant des mesures hygiéniques de préservation microbienne (désinfection, stérilisation, isolement).

Mais, où l'illogisme et le danger éclatent, c'est quand on veut transporter l'anomalie dans le domaine de la vie normale, et infliger à tous les gens bien portants la presque totalité des procédés antiseptiques, des moyens de stérilisation et de garantie antimicrobienne qu'on s'était bien trouvé d'imposer aux individus atteints de grande défaillance des immunités naturelles, c'est-à-dire aux blessés et aux malades.

Que l'on apprenne aux gens à ne pas vivre au contact intime des contagieux et des produits virulents, rien de mieux, car dans nos milieux civilisés, même ceux qui veulent vivre rationnellement ont des difficultés à obéir à toutes les lois naturelles, et doivent par conséquent conserver un doute sur l'intégrité absolue de leurs immunités naturelles. Mais de là à imposer la terreur du microbe et l'observation de mesures aussi néfastes que la stérilisation alimentaire, le rejet des aliments crus, la cuisson et l'ébullition acharnées des mets et boissons, il y a un monde.

Ici, les théories pastoriennes sont en désaccord complet avec les lois fondamentales de la vie, qui veulent qu'à l'état normal la préservation véritable des maladies vienne de nous, de nos forces personnelles de résistance, et qui, d'autre part, exigent que nous ne nous privions pas des forces de vitalisation hautement différenciées des aliments crus.

Dans la vie courante, qu'il s'agisse de nourriture, de cuisine, de logement ou d'habillement, il ne faut donc pas craindre de le proclamer, les mesures de préservation infectieuse doivent se borner à des soins de sérieuse, mais banale propreté.

En ce qui concerne les vaccinations et la sérothérapie, il y a lieu de distinguer les cas d'extrême urgence où les médications de fortune, même les moins physiologiques, s'imposent pour sauver la vie des malades, des cas moins pressés où l'on peut obtenir la guérison par des moyens non offensants.

C'est ainsi que pour les formes très graves de diphtérie hypertoxique ou à réactions œdémateuses intenses sur la gorge et les ganglions, survenues d'emblée ou à la suite d'autres infections dangereuses (scarlatine), il n'y a, la plupart du temps, rien d'autre à faire, devant l'urgence et la grandeur du péril, qu'à injecter du sérum antidiphtérique à bonne dose, pour sauver la vie du malade à l'aide d'un expédient, même détestable, en théorie. Mais, à côté de cela, il reste un grand nombre de cas moyens ou légers où la moindre atteinte locale et la meilleure défense générale permettent d'essayer d'abord le traitement naturiste de l'état aigu, tel que nous l'avons exposé, en en surveillant de près les effets et en lui adjoignant les soins locaux utiles : grands lavages au sérum artificiel, nettoyage de l'exsudat à l'aide de tampons de coton imbibés de glycérine simple ou légèrement résorcinée. Alors, si dans la journée qui suit l'application des divers moyens diététiques, évacuateurs et stimulants, on constate d'évidentes améliorations locales et générales (arrêt de l'extension de l'angine, teinte moins grisâtre, diminution de la rougeur autour de l'exsudat, facilités plus grandes de détachement

des membranes et de la déglutition, abaissement de la température, meilleur facies, amélioration de l'état général), il y aura lieu de ne pas injecter le sérum et de poursuivre le traitement naturiste. En face même d'une légère reprise des signes locaux, après une phase d'amélioration, il ne faut pas conclure à l'inefficacité de l'action thérapeutique naturiste, mais réfléchir et se rappeler que les limites de tolérance de certains moyens de médication se révèlent, comme nous l'avons démontré plus haut, par des reprises symptomatiques que l'on fait céder par l'arrêt du moyen appliqué jusqu'alors (diététique ou physique) et l'emploi du pôle contraire (hydrothérapie chaude au lieu de froide, etc.). En agissant ainsi, nous avons pu souvent diriger la manœuvre thérapeutique, en nous guidant sur ces alternances de rétrocession et d'accentuation des signes locaux, pour finalement aboutir à la guérison sans sérum (1).

Enfin, si à un moment donné, l'amélioration acquise tourne court et que manifestement l'état local et général s'aggrave sans reprise du mieux, malgré les manœuvres entreprises, il est indiqué de ne pas attendre davantage et d'injecter le sérum. Cette ligne de conduite que nous avons adoptée nous a permis, dans le service d'enfants de l'hospice de Brévannes que nous avons dirigé pendant les hostilités, de guérir sans sérum sept cas de diphtérie bien caractérisés cliniquement, confirmés à l'examen bactériologique, sur onze mis en traitement naturiste. Les quatre cas où nous dûmes injecter secondairement du sérum, parce que trop sévères ou amenés trop tardivement, ont également guéri sans complications. Notons qu'en général les diphtéries à bacilles courts ou moyens guérissent plus aisément que les formes à bacilles longs. En somme, quand on est bien au courant des traitements naturistes, même en présence d'une angine diphtérique, il faut se garder de la thérapeutique d'équation, appliquée à la volée, mathématiquement : diphtérie = sérum, car nombreux sont les cas où un médecin naturiste éclairé peut agir efficacement, guérir sans sérum et épargner aux patients les risques fâcheux de l'injection d'un sérum animal.

Mais, nous devons ajouter que ces traitements sans sérum ne sont à conseiller que dans les cas où le milieu s'y prête, c'est-à-dire se montre capable d'exécuter correctement les soins prescrits, et surtout d'en comprendre les vraies raisons, sinon on ne saurait en assumer la responsabilité.

En ce qui concerne les vaccinations, il y a lieu également de distinguer les circonstances de grande nécessité, de celles où rien ne presse. Quand, par exemple, à la suite d'erreurs accumulées par une collectivité, un fléau collectif se déclare comme échéance et qu'alors l'ensemble des individus se trouve placé dans des conditions d'existence très défectueuses et impossibles à réformer sur-le-champ, quand par exemple, une guerre est survenue qui place les hommes hors la loi naturelle, les fait vivre en dépit de toute hygiène matérielle et morale, on est alors conduit à l'emploi de moyens anormaux de protection, tels que la vaccination antityphoïdique et la sérothérapie antitétanique. On pallie ainsi dans une certaine mesure l'échéance

(1) Voir dans P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

redoutable et on peut enrayer une mortalité suraiguë. Toutefois, il est bon de ne pas trop s'illusionner sur la valeur, même immédiate, de ces moyens de préservation. Elle reste relative. Et il est probable que si on mettait en balance, d'une part, les cas de fièvre typhoïde éberthienne évités, et, d'autre part, les nombreux cas de paratyphoïde, d'ictères et de dysenteries graves, de réveils de tuberculoses latentes, d'infections non catalogables, de gastro-entérites chroniques, de baisses de résistance individuelle, d'accidents toxiques permanents ou même mortels, qu'on a fait se déclancher par substitution, on verrait alors que très souvent on n'a fait qu'opérer un simple déplacement morbide et qu'on n'a peut-être pas gagné au change un avantage aussi considérable qu'on le croit. On peut même aller plus loin et penser que si une entrave aux fléaux infectieux (fièvre typhoïde, dysenterie, etc.), n'avait pas été apportée par les découvertes modernes, quelques centaines de mille hommes auraient pu être ainsi fauchés dans les armées combattantes, dès le début de la grande guerre, mais qu'un arrêt forcé des hostilités aurait pu en résulter, qui aurait épargné ensuite le sacrifice de millions de vies humaines. En effet, l'écart d'un péril immédiat par des moyens à courte vue ne fait, la plupart du temps, qu'en reculer l'échéance, en la majorant.

En tout cas, là où le système vaccinal devient néfaste d'une façon indiscutable, c'est quand on se propose de l'appliquer obligatoirement à un ensemble d'individus revenus à la vie courante et susceptibles alors de se préserver des infections, en vivant d'une façon plus saine, plus juste et plus naturelle. Dans ces circonstances, les vaccinations ne feraient que préparer froidement de nouveaux fléaux, puisque, nous le répétons encore, elles ne feraient qu'infliger des tares humorales supplémentaires aux individus, sans combattre ni restreindre en rien les causes véritables de leurs déficits de résistance, c'est-à-dire sans diminuer les vices humoraux occasionnés par les si fortes violations des lois d'alimentation pure et de vie naturelle, commises de nos jours (alcoolisme, excès de viande, aliments industriels, surexcitants de tous genres).

Il est possible, en matière de conclusion, d'affirmer : 1° que la meilleure santé humaine ne résultera jamais de pratiques vaccinales et sérothérapiques plus nombreuses et plus obligatoires; 2° que ces procédés artificiels de préservation ne font que déplacer, transformer et reculer les échéances morbides et faire s'accumuler dans la race les sujets dégénérés et affaiblis ; 3° que ces actions thérapeutiques ne sauraient être instituées comme agents de prophylaxie ou de guérison que d'une façon tout exceptionnelle et transitoire, pour pallier dans la mesure du possible les conséquences immédiates trop intenses des errements humains ; 4° que la meilleure santé humaine ne se réalisera jamais que par des efforts de vie conforme à la nature et par les procédés physiologiques de culture naturelle des immunités spontanées.

Seule, en effet, la vie menée conformément aux lois de la physiologie et de l'évolution humaines, peut assurer d'une façon efficace la protection de l'individu et de l'espèce, et donner la certitude de dominer les contagions et les infections

Sur tous les plans, le succès et le progrès ne peuvent donc résulter que de la mise en valeur des forces personnelles et nullement de recours exclusifs, à l'aide extérieure et étrangère. Nos forces de vie, de préservation et de guérison sont en nous et doivent surgir de nous seuls, à l'appel de notre intelligence et de notre volonté, progressivement mieux éclairées et mieux cultivées, telle est la loi de l'évolution humaine.

§ III. — L'OPOTHÉRAPIE

La thérapeutique par les extraits organiques n'est d'abord pas défendable en principe. Elle aussi se propose, en effet, de parer à un déficit glandulaire, non pas en écartant ses causes générales productrices, mais en suractivant, c'est-à-dire en épuisant davantage le fonctionnement de l'organe défaillant. Car, la médication opothérapique est rarement substitutive, sauf peut-être pour les extraits thyroïdiens. La plupart du temps, elle agit en produisant une stimulation fonctionnelle par attaque directe des cellules glandulaires qui réagissent violemment à l'offense des hormones étrangères. C'est pourquoi, d'ailleurs, les effets de la médication opothérapique d'abord évidents au début du traitement deviennent de plus en plus incertains à la longue.

Tous les malades chroniques sont des épuisés, c'est-à-dire des insuffisants pluriglandulaires. Chaque organe des arthritiques ou des tuberculeux examiné isolément est plus ou moins déficitaire et c'est pour cette raison que, selon le point de l'économie où les auteurs ont porté leurs investigations, ils ont rencontré de ces défaillances viscérales et proposé d'y remédier par l'opothérapie.

C'est ainsi qu'on a vu proposer successivement, pour combattre la tuberculose, l'opothérapie hématique, hépatique, thyroïdienne, splénique, pancréatique, surrénale, etc., dans le but de remédier aux fléchissements des fonctions des organes hématopoiétiques, ou encore du foie, du corps thyroïde, de la rate, du pancréas, des capsules surrénales, etc. On conçoit combien est illogique et illusoire ce traitement partiel et symptomatique, puisqu'il fait négliger la recherche des causes générales de l'insuffisance et qu'il les laisse ainsi continuer leurs ravages.

Mais surtout, la thérapeutique qui croit pouvoir réparer un organe et lui venir en aide en employant des extraits de glandes similaires, est dangereuse en tant que médication organique étrangère. Et cela la rend passible des mêmes reproches que nous venons d'adresser aux sérums.

D'abord, la plupart des extraits d'organes n'agissent pas directement. Aucune des préparations hématiques ou hémoglobiniques n'est assimilable (P. Carnot), qu'elle soit ingérée ou injectée directement dans la circulation. Que ce soient des extraits secs, liquides, de viande crue, de suc ou plasma musculaire, la pléthore et la leucocytose que déchaînent ces médications intempestives ne sont nullement l'expression d'un acquis sanguin direct, ni d'un retour fonctionnel, mais bien la traduction d'une saccade réactionnelle, d'une défense exaspérée de la part de glandes et organes hématopoiétiques vis-à vis de substances organiques étrangères venues à leur contact.

Les phénomènes de surexcitation de l'économie entière que réalisent ces produits de sécrétion interne sont analogues à ceux qu'on observe à la suite

des injections sériques. L'injection d'adrénaline, par exemple, produit de l'excitation cardio-vasculaire, de l'hypertension, de l'hypersécrétion des glandes salivaires, gastriques, pancréatiques, sudorales, rénales ; elle irrite les centres nerveux et le système sympathique ; elle facilite l'activité musculaire, active l'hématopoièse et la leucocytose, donne de la glycémie avec ou sans glycosurie aux dépens du glycogène du foie, par surexcitation fonctionnelle de cette glande. Et toutes ces actions irritantes sont suivies de phases d'amoindrissement et d'épuisement qui mettent plus tard l'individu dans des conditions de vie plus défectueuses qu'avant la prise du médicament (1).

Enfin, si les extraits organiques sont donnés en injections sous-cutanées ou vasculaires, ils peuvent reproduire tous les graves accidents toxiques directs ou anaphylactiques que nous venons de signaler en parlant des sérums.

§ IV. — LES MÉDICATIONS NATURELLES DÉNATURÉES

Les agents thérapeutiques naturels (aliments, mouvement, air, soleil, eau), ne sont bienfaisants et efficaces que si on les emploie sans en changer les qualités fondamentales, c'est-à-dire à l'état où nous les offre la nature.

C'est, en effet, le contact avec les agents énergétiques naturels du milieu extérieur qui crée l'harmonie et la santé dans l'organisme humain. Si l'on s'avise de vouloir dénaturer et concentrer artificiellement les énergies susceptibles de nous fournir des excitations et des apports vitaux, aussitôt on bouleverse le jeu des réactions cellulaires normales et on détermine des troubles de déséquilibre et des altérations organiques.

Ce qui a pu illusionner sur la légitimité de ces moyens anormaux, c'est qu'ils procurent sur-le-champ des sursauts de réaction vitale qu'on a interprétés comme des apports d'énergie extérieure. On s'est figuré que les forces ressenties sous l'action des stimulants concentrés et dénaturés (alcool, sucre industriel, corps chimiques, électricité, etc.), étaient apportées du dehors par ces agents. On ne s'est pas rendu compte que ces forces provenaient principalement des réserves de force vitale personnelle et congénitale, que l'on gaspillait ainsi à flots.

C'est en vertu de ce même principe faux qu'on a attribué naïvement à tant de médicaments la propriété d'octroyer de nouvelles forces et de rendre plus résistant aux causes de maladies.

Mais, le pis, c'est que déjà fâcheuses pour les individus sains, ces énergies concentrées ou artificielles sont encore beaucoup plus pernicieuses pour les malades. Les organismes malades, nous ne le répéterons jamais assez, ont des cellules surmenées ou usées, beaucoup plus que paresseuses. Et, comme c'est la trop grande répétition, la violence et la toxicité des excitants qui, déjà, sont responsables de leur état de souffrance et d'affaiblissement,

(1) Parmi les plus dangereux sont l'extrait surrénal, l'extrait parathyroïdien et surtout l'extrait thyroïdien. « Syncope cardiaque, convulsions épileptiformes, délire, mort subite même ont été observés chez des malades soumis à la médication thyroïdienne. » SAINTON. — Les glandes à sécrétion interne et l'opothérapie. *Journal médical français*, nov. 1911.

comment peut-on songer alors à calmer leurs perturbations, en leur infligeant un nouveau surcroît d'excitations ? C'est pourtant l'incompréhensible erreur que commettent classiques et naturistes même, en prescrivant aux affaiblis, aux arthritiques, aux anémiques, aux tuberculeux, *des aliments dénaturés, à concentration azotée, sucrée, grasse, minérale, considérablement accrue.*

L'usage des aliments chimiques, industriels, condensés, stérilisés, même d'origine végétale, de même que l'emploi des autres énergies dénaturées : électricité, radium, rayons X, rayons ultra-violets, lumière artificielle, cure solaire à l'aide d'appareils convergents, etc., sont donc foncièrement illogiques et bien souvent malfaisants.

Les seules énergies vitales non blessantes pour nos organes se trouvent épandues dans nos milieux naturels, et la seule concentration avantageuse, que nous puissions nous permettre, est celle que nous trouvons dans les aliments non dénaturés et dans le contact normal de l'air, de l'eau et des radiations solaires.

L'énergie artificielle, appliquée sous forme de courants électriques, alternatifs, continus, de rayons X, de fulguration, de bains électriques, de radium, de rayons ultra-violets, de lumière artificielle, etc., ne doit donc être employée qu'avec la plus grande circonspection, et, en désespoir de cause, dans des cas rarissimes où les procédés thérapeutiques plus salutaires n'auraient procuré aucun résultat appréciable.

En effet, ces énergies artificielles préparent des désorganisations cellulaires profondes, des épuisements vitaux, dont les conséquences visibles *à longue échéance* sont très souvent redoutables. Il n'y a, pour juger du danger de ces médications, qu'à se rappeler les accidents cutanés (radiodermites, monstruosités hyperplasiques, épithélioma même), les troubles profonds (ulcérations, nécroses, amputations, stérilisation des organes reproducteurs, altérations sanguines globulaires) que présentent les sujets exposés souvent aux rayons X. De même, les troubles d'érythème, d'ophtalmie, les déficits lointains de résistance, les transformations morbides (méningite, etc.) engendrés par l'ultra-violet artificiel montrent combien il peut être nocif de jouer avec toutes ces énergies concentrées qui devraient rester des curiosités scientifiques, applicables à l'homme seulement dans un but de diagnostic (radioscopie) et non de traitement.

D'ailleurs, le principe qui guide ces applications d'énergie anormale est défectueux lui-même. A quoi servira de faire disparaître une lésion cutanée, un ganglion, une ulcération tuberculeuse, un symptôme de rachitisme, etc., si l'on néglige de traiter la cause productrice de ces altérations, c'est-à-dire la tare humorale primordiale et si l'on épargne les causes alimentaires et hygiéniques qui l'ont provoquée et qui l'entretiennent ? Le gain local obtenu par ce traitement symptomatique ne peut être définitif et ne pourra jamais empêcher la maladie secondaire de reparaître plus tard, sous la même forme ou sous une autre apparence.

Les bains chimiques, gazeux, les pratiques mécanothérapiques passives chez des sujets en possession de leurs moyens physiques, l'exercice effectué dans des milieux obscurs ou mal aérés sont aussi des procédés thérapeutiques répréhensibles, parce qu'antinaturels.

Enfin, ce qui en dernier ressort, permet d'apprécier la nocivité des médications dangereuses dans leur ensemble, c'est la comparaison entre la façon dont disparaît un malade voué à la mort, selon qu'il est traité avec ou sans ces procédés thérapeutiques rudoyants. Quand l'individu atteint d'un épuisement énergétique ou d'une tare organique irréparables, meurt sans être malmené par les médications antiphysiologiques, sans être torturé par le régime de grand empoisonnement et de surmédicamentation, sa fin se produit dans le calme et la sérénité. La mort reçue sans souffrance et avec imprévision est pour ainsi dire la règle et la façon non cataclysmique dont elle s'approche est toujours un sujet d'étonnement profond pour ceux qui en sont témoins et qui se souviennent, par contraste, des tortures de tant d'agonisants, dont les soubresauts douloureux et les faces angoissées ou terrifiées sont le fait non pas de la maladie, mais d'aliments et surtout de médicaments qui martyrisent inutilement les patients, en surexcitant leurs forces vitales dans une dernière flambée et en faisant surgir des associations cérébrales hallucinatoires et se créer ainsi les affres de la mort.

DEUXIÈME PARTIE

Les fondements de la Clinique naturiste

CHAPITRE XIV

LES SYNDROMES D'APTITUDE MORBIDE

L'étude des atteintes de l'état général doit précéder et unifier l'étude des maladies locales. — Des syndromes d'aptitude morbide précèdent et préparent l'éclosion des maladies secondaires. — § I. Le syndrome d'intoxication digestive. — Les troubles digestifs initiaux. — Les dyspeptiques. — Les entéritiques. — Les hépatiques. — Ceux qui cumulent. — Les ennuis digestifs sont primitifs et sans individualité séparée. — Les troubles métaboliques électifs. — Les troubles d'intoxication électifs. — Les troubles nerveux électifs. — Les troubles électifs glandulaires. — Les troubles trophiques électifs. — Les troubles cardio-vasculaires électifs. — Les troubles émonctoriaux électifs. — Le syndrome d'intoxication alimentaire chez les enfants. — Vue d ensemble. — § II. Le syndrome de déminéralisation. — La déminéralisation résulte principalement d'une insuffisance métabolique des substances acides — Le syndrome de déminéralisation est primitif. — Rôle pathogène initial de l'acidification humorale — Pathogénie de la déminéralisation. — Critique des autres théories. — Les symptômes de déminéralisation. — Troubles émonctoriaux. — Les principaux masques morbides consécutifs au syndrome de déminéralisation. — Les agents de déminéralisation et de reminéralisation. — Vue d'ensemble. — § III. Le syndrome d'hyposystolie par réflexe digestif et pléthore arthritique. — Signes principaux. — Signes accessoires. — Formes. — Evolution. — §. IV. Le syndrome de dénutrition. — Les insuffisances nutritives peuvent conduire aux mêmes maladies que les excès. — Les causes de dénutrition. — Les signes de dénutrition. — Diagnostic causal et traitement. — § V. Conclusion. — L'examen clinique doit être général avant d'être local. — La notion capitale de terrain révélée par l'étude des syndromes prémonitoires et des tempéraments individuels domine toute la pathologie et la thérapeutique.

L'étude des atteintes de l'état général doit précéder et unifier l'étude des maladies locales. — La médecine classique ne s'occupe guère que de l'étude clinique des maladies déclarées. Elle est ainsi conduite à ne traiter que des maladies qui finissent et à laisser subsister leurs causes déterminantes.

La médecine naturiste, au contraire, attache une grande importance descriptive aux grands syndromes prémonitoires. Elle cherche principalement à les dépister et à les discerner à travers les fixations morbides secondaires. Ainsi, lutte-t-elle directement contre les affections qui commencent ou contre les causes éfficientes des maladies déclarées.

La multiplicité morbide est donc la base de la conception clinique classique. Pour s'en convaincre, il suffit d'ouvrir un livre de pathologie et d'y constater la façon dont sont cataloguées et exposées les diverses maladies. Toutes sont décrites isolément comme des entités indépendantes le plus souvent de l'état intime du sujet et susceptibles de s'abattre sur lui sous l'influence de certaines circonstances purement extérieures, fortuites et aussi multiples que mal déterminées (intempéries, microbes, maladies déclarées antérieurement, etc.). Il s'agit là d'une série d'études réparties en compartiments étanches, qui ne comportent aucun enseignement général et qui, par suite, ne procurent qu'une médiocre satisfaction intellectuelle.

En effet, en groupant artificiellement les maladies par appareils anatomiques ou par catégories d'ordre microbien, on néglige forcément l'histoire de la période de préparation morbide qui rassemble toutes ces maladies dans une même communauté d'origine et on arrive, de cette façon, à composer un simple répertoire pathologique dépourvu de vie et de signification.

De plus, ces nosographies qui passent sous silence les phases préparatoires du mal et les particularités imprimées par les tempéraments individuels, perdent par là même leur valeur d'application pratique. Ils risquent fort d'être de pauvres cliniciens et de devenir de dangereux thérapeutes ceux qui, l'esprit imbu de ces descriptions irréelles, partent en guerre contre les maladies comme s'il s'agissait d'entités radicalement différentes les unes des autres et essentiellement distinctes du sujet qui les porte, et qui se figurent de bonne foi qu'à chaque maladie cataloguée correspond une individualité thérapeutique nettement tranchée, spécifique et applicable à l'uniforme, en tout temps et à tous les sujets.

La médecine naturiste, par contre, au lieu de se lancer d'abord dans l'étude des maladies qui finissent, s'attache avant tout à connaître les altérations principales de l'état général qui constituent les racines communes des maladies cataloguées, même les plus diverses. Sa compréhension pathogénique et thérapeutique s'en trouve élargie, simplifiée et unifiée. Elle conçoit mieux ainsi comment chacun construit sa maladie, brode son dessin morbide sur le même canevas pathologique initial. Elle oriente alors logiquement ses efforts thérapeutiques vers la correction des viciations humorales qui sont les sources des maladies locales et elle sait enfin pourquoi il convient de varier le traitement selon chaque tempérament individuel.

Des syndromes d'aptitude morbide précèdent et préparent l'éclosion des maladies secondaires. — Il existe donc, derrière les multiples affections de détail, de grands syndromes ou processus morbides d'ordre général qui préparent leur éclosion et dirigent leur évolution. Ils se manifestent longtemps avant qu'elles n'éclatent et se retrouvent aussi au cours de leurs phases cliniques. *Ils sont donc à la fois prémonitoires et essentiels*. Aussi, importe-t-il de les étudier en premier lieu, car leur connaissance donne la clef de la détermination, de la marche et de la guérison des maladies. Ils fournissent la meilleure preuve de l'unité morbide et constituent une base solide à l'unicisme thérapeutique. Ils sont utiles à connaître enfin, parce qu'ils apprennent pourquoi l'organisme a succombé et comment devra s'opérer la correction thérapeutique.

« Un homme ne tombe pas malade brusquement et tout de suite. Les causes s'accumulent avant de se manifester par leur effet. » Malades et médecins méconnaissent trop cette vérité hippocratique (1). Ils se doutent fort peu que toutes les maladies ont une genèse très lointaine, même celles qui semblent se déclancher brusquement sous l'action d'une détermination finale connue (froid, contagion, etc.). D'ordinaire, ils assistent imprévoyants à l'édification de ces syndromes d'aptitude morbide et n'attachent aucune importance à l'installation sournoise et successive des signes d'avertissement. Le lent déraillement de la santé et la progressive accumulation des signes de surmenage et d'intoxication les laissent presque indifférents.

En effet, tous ces petits signes prémonitoires, situés « sur les frontières de la maladie » (Héricourt), se font remarquer précisément par leur multiplicité bien plus que par leur intensité. D'ordinaire, ils n'incommodent guère et c'est ce qui les rend redoutables.

Pourtant, si l'on songeait dès le début, à les relever et à les grouper, on se trouverait en face de complexus morbides déjà très significatifs, indiquant en termes précis des états de souffrance de gros viscères. On pourrait dès lors prendre les précautions utiles, éviter les attaques à grand fracas, et *cultiver la santé au lieu de se débattre contre la maladie déclarée.*

Cette période demi-silencieuse d'aptitude morbide est parsemée de dérangements fonctionnels qui, sous une apparence anodine, constituent des causes autrement actives de maladie que celles qu'on a coutume d'invoquer d'ordinaire, pour en expliquer l'explosion déconcertante.

L'insouciance des individus que guette l'imminence morbide est telle, que leur surprise est extrême quand le moment des échéances arrive, c'est-à-dire quand les méfaits lentement acquis se totalisent et se soldent par une fièvre typhoïde, une appendicite ou plus sérieusement encore par une hémorragie cérébrale, un diabète, une lithiase, une néphrite, une tuberculose ou un cancer.

A ce moment, il est très difficile ou impossible de réparer les dégradations patiemment réalisées et d'ailleurs on n'y songe guère, le masque morbide secondaire apparu à grand fracas accapare seul les efforts curatifs et fait oublier la longue période de gaspillage énergétique et de surmenages viscéraux qui a préparé le mal et qui va l'entretenir, si l'on n'y porte remède.

Ce qui fait encore que ces étapes préparatoires de la maladie majeure passent si souvent inaperçues, c'est que dans la plupart des cas elles se déterminent à la suite d'excès. Et, comme tout d'abord les individus sont en état de résistance encore satisfaisante, ils arrivent par là même à compenser les influences nocives, les excès d'alimentation et d'excitation par des excès de réaction vitale. Au début, les symptômes avertisseurs de la maladie prochaine se présentent donc le plus souvent comme l'exagération des apparences de la santé normale ; aussi, sont-ils toujours considérés comme des indices de santé luxuriante.

En effet, les signes d'imminence morbide venus par hyperfonctionnement sont, nous le rappelons, des excès réactionnels que l'organisme est conduit à opposer à des excès de sollicitations. Et il est difficile de faire ad-

(1) Hippocrate. — *Du régime*, T. I. p. 24.

mettre aux gens que leurs signes d'exubérance vitale, leur embonpoint, leurs brillantes couleurs, leur fébrilité sont des indices de viciations physiologiques. Ils ne se rendent à l'évidence que quand un organe a cédé au surmenage ou quand ils entrent dans la phase des gros déficits réactionnels, en un mot, quand la totalisation des fautes lentement accumulées s'opère et qu'il faut passer à la caisse.

L'aptitude morbide peut se révéler au clinicien sous des aspects variés qui, bien que fort différents de prime abord, n'en sont pas moins presque tous sous la commune et étroite dépendance d'un ensemble symptomatique primitif et fondamental. C'est *le syndrome d'intoxication digestive*, aux multiples faces, aux prédominances individuelles très différenciées, dont les expressions locales et les retentissements à distance constituent ce qu'on est convenu d'appeler le petit arthritisme. Parmi les groupements de perturbations secondaires, issues de ce syndrome initial, il en est deux principaux qui méritent une description particulière, tellement ils jouent un rôle prépondérant dans la genèse et la persistance des maladies qui finissent : ce sont *le syndrome de déminéralisation et le syndrome d'hyposystolie par réflexe digestif et pléthore arthritique.*

Et enfin, quand l'aptitude morbide se déclare, au contraire, par suite d'insuffisance nutritive, soit par véritable défaut d'alimentation, soit par incapacité assimilatrice de l'organisme, on se trouvera en présence du *syndrome de dénutrition.*

Nous allons les étudier séparément.

§ I. — LE SYNDROME D'INTOXICATION DIGESTIVE

En exposant, dans les pages précédentes, les motifs de vie antiphysiologique et en présentant leur hiérarchisation, nous avons établi que la cause principale des dommages ressentis par l'être humain réside dans son alimentation vicieuse. L'assaut pathogène le plus intense s'effectuant par les voies digestives, il n'est donc pas surprenant de constater que les atteintes fonctionnelles et les altérations organiques d'ordre digestif soient les plus graves et fournissent le point de départ principal des maladies humorales, organiques et infectieuses.

Après avoir décrit les perturbations apportées à l'acte digestif normal, nous montrerons comment, avec les mêmes fautes d'hygiène alimentaire, chaque sujet construit des lésions électives, grâce à ses prédispositions individuelles, et comment chaque malade oriente sa spécialisation morbide suivant ses vulnérabilités dominantes. Ce sont, en effet, les défaillances héritées ou acquises de certains organes déterminés, qui font que les uns, par exemple, deviennent des hépatiques ou des entéritiques, tandis que d'autres seront plutôt des brightiques ou des diabétiques.

Les troubles digestifs initiaux. — Les désordres digestifs évoluent avec une intensité et une succession de caractères très variables d'un individu à l'autre et même chez le même individu. C'est ainsi qu'on relève dans les antécédents héréditaires et personnels des malades, des périodes d'entrain digestif trop exubérant pour durer longtemps, auxquelles font suite des séries de troubles de surmenage et de paresse digestifs par épuisement.

Dans le fonctionnement des voies digestives, en effet, se retrouve le mode typique de réaction de la matière vivante aux excitations excessives et anormales, c'est-à-dire la réponse tout d'abord fougueuse, parce qu'elle veut se faire adéquate à la demande et l'effort d'adaptation qui se traduit par l'hypertrophie organique. Puis, l'attaque surexcitante ne diminuant pas, les cellules cessent de pouvoir réagir aussi énergiquement, s'épuisent et réclament un répit qui leur permettra de reprendre leurs fonctions.

Ce rythme des signes d'excès et d'insuffisance, d'hyperfonctionnement et d'hypofonctionnement, leur mélange parfois, à la jonction des deux périodes de réactions successives, si bien mis en lumière par Pascault (1), expliquent la riche variété, la déroutante alternance d'aspect que peuvent revêtir les manifestations du syndrome d'intoxication digestive.

Telle est la raison des caprices d'appétit, des phases de boulimie par irritation gastrique, suivies de périodes d'inappétence compensatrice, des fringales subites, apparues même en plein début de la période digestive. Cette irrégularité du besoin d'alimentation est toujours un des premiers et des meilleurs signes d'alarme, et une invite à modérer et à mieux régler la quantité et le choix des matériaux nutritifs.

Inutile d'insister sur ce fait qu'il n'en est jamais tenu compte et que plus l'organe réclame une pause dans sa vie de surmenage, plus on le contraint, par des aliments excitants ou des variations culinaires, à subir de force le labeur épuisant qu'il ne peut plus accomplir de gré.

Et pourtant, le goût perverti du malade lui indique assez la nécessité d'une correction alimentaire, la bouche est devenue pâteuse, avec une sensation de « terre », d'acidité ou d'amertume, qui révèle clairement la fatigue de l'estomac. D'ailleurs, en même temps, la langue s'est chargée, l'haleine est devenue saburrale ou fétide, et la sécheresse de la bouche ou la salivation excessive indiquent le trouble concomitant des glandes salivaires.

L'estomac possède de nombreuses façons d'exprimer sa détresse : hypersthénique au début, il rejette par le vomissement les aliments antinaturels dont on prétend lui imposer l'élaboration. Il se contracte énergiquement, donnant lieu à des crampes et coliques d'estomac ; il suractive ses sécrétions défensives, exagère son taux de pepsine ou d'acide, ce qui détermine soit la boulimie, soit les brûlures et renvois aigres de la phase digestive. Puis, fatigué de lutter, inhibé à force de violences, il peut relâcher sa musculature, tarir ses sécrétions spécifiques, se défendre passivement maintenant, par l'hyposécrétion peptique et chlorhydrique et par la dilatation d'estomac.

Ces diverses manifestations dues à des causes presque exclusivement alimentaires, n'ont aucunement l'individualité tranchée que leur ont assignée les classiques : *il n'y a pas des gastrites, mais une seule souffrance de l'estomac exprimée de diverses façons.*

On conçoit donc qu'il ne saurait exister des traitements dissemblables des gastropathies, distribuant à l'un l'acide, à l'autre l'alcalin, etc., mais des prescriptions identiques de retour à l'alimentation physiologique avec de simples gradations de quantité, de toxicité et de concentration alimen-

(1) Pascault. — *L'arthritisme par suralimentation.*

taires, selon le sujet considéré. Le retour à l'alimentation vraiment naturelle, graduellement effectué selon les lois de réadaptation lente, est là d'ailleurs pour prouver hautement par les guérisons qu'il détermine dans les cas les plus dissemblables, l'unité originelle des gastropathies.

Au cours de l'acte digestif même, les sensations les plus diverses peuvent être éprouvées. Assez souvent, un poids sus-ombilical, une sensibilité épigastrique s'installent suivis de baillements, de hoquets ou de ballonnement qui oblige à desserrer les vêtements avant la fin du repas. Puis, le combat de la période digestive s'engage.

Si la réaction défensive n'est pas encore entamée, le sujet se trouve surexcité, trop euphorique, la face vultueuse, le verbe haut, heureux de cette vigueur générale dont l'excès pourtant fausse ses mécanismes vitaux et tare sa mentalité.

Si, par contre, il y a déjà longtemps que lui ou ses ascendants ont détérioré leurs organes digestifs, il se trouvera au contraire en inhibition toxique, envahi de torpeur totale, pris de sommeil invincible, engourdi et éructant, essoufflé rien qu'à causer.

La digestion se poursuit ainsi selon l'un de ces modes, avec des brûlures, des pituites, des bouffées de rougeur qui montent aux joues et aux oreilles, qui n'épargnent pas le larynx où le flux congestif altère le timbre de la voix et fait apparaître des picotements agaçants. Il en résulte cette toux irritante et sèche, qui chez les sujets fragiles ou tuberculeux déchaîne le vomissement alimentaire libérateur.

Puis, les produits toxiques se trouvent déversés dans la circulation. Le mal de tête ou même la vraie migraine apparaissent alors. De son côté, le système circulatoire exprime son mécontentement par les sursauts du cœur, les palpitations angoissantes, le pouls trop plein et trop vif. Ces signes s'installent avec la période digestive et ne s'atténuent que quand le flot toxique, ainsi déversé dans les humeurs, est neutralisé et évacué.

Vers la fin de la digestion, le travail de neutralisation et d'élimination est rendu flagrant par l'élévation thermique légère, le besoin impérieux de boire pour diluer les poisons en circulation, les sensations de chaleur incommode, les évacuations sudorales ou urinaires qui peuvent s'établir par crises subites.

La masse alimentaire étant enfin chassée dans l'intestin, au milieu de ces menus incidents que tant d'individus considèrent comme normaux et presque obligatoires, les ennuis provoqués par la nourriture antiphysiologique changent alors de siège. Les coliques intestinales ne sont pas rares. Elles aboutissent soit à des chasses diarrhéiques défensives, soit à de l'encombrement stercoral, qui peu à peu dilate et sensibilise le réservoir cæcal. Les selles cessent d'être normales, prennent une odeur fétide, deviennent ou trop liquides, ou visqueuses et collantes, ou divisées en multiples fragments arrondis, sortes de billes fécales. Les fermentations intestinales, sources d'auto-intoxication, sont fréquemment observées à ce moment. Elles provoquent des résorptions dangereuses ou des évacuations de gaz infectes.

Le *post prandium nocturne* est aussi traversé d'incidents désagréables,

dus à des repas du soir trop copieux ou composés d'aliments trop excitants ou trop énergétiques. Le repos nocturne s'en trouve entravé, car il est incompatible avec la mise sous pression d'un organisme qui réclame au contraire l'apaisement. C'est ainsi que les réveils qui s'établissent entre onze heures et deux heures du matin coïncident avec le moment plus ou moins tardif où s'effectue la chasse gastrique. Ils maintiennent le sujet énervé pendant une ou plusieurs heures et lui occasionnent ensuite une seconde période de sommeil lourd, agité, rempli d'incessants cauchemars, qui entraînent une courbature générale au réveil du matin.

D'autres fois, le malade dort d'une traite, mais la surexcitation toxique de ses cellules nerveuses se traduit par des rêves incohérents, de l'agitation, de la respiration irrégulière et stertoreuse, des cris, des sensations d'angoisse. Il passe la nuit à se débattre et à transpirer et se réveille éreinté de sa lutte inconsciente contre son intoxication alimentaire. Et invariablement, il trouve moyen d'attribuer sa mauvaise nuit à une foule de circonstances absolument étrangères à l'éclosion de ces inconvénients.

Tel est le tableau général du syndrome d'intoxication digestive que l'on rencontre le plus habituellement. Mais les désordres ne sont pas toujours aussi globaux ; des *prédominances lésionnaires électives* s'installent peu à peu qui créent des aspects cliniques très particuliers.

Les dyspeptiques. — Certains sujets, à l'estomac plus particulièrement fragile, deviennent surtout des gastropathes. Ils bataillent toute leur existence avec leur estomac, attentifs à ce qu'ils croient être des appels ou des caprices, interprétant des sensations d'irritation digestive ou des borborygmes comme des réclamations de nourriture et s'ingéniant à calmer ces démonstrations par l'ingestion répétée, diurne et nocturne, de petits repas variés. D'autres se plaignent sans cesse de tenaces pituites, d'aigreurs douloureuses, de fermentations et de gaz impossibles à chasser. Tous se droguent à l'envi, font des cures d'eaux, ont recours à des aliments de plus en plus dénaturés. Aucun ne songe à revenir à l'alimentation simple, naturelle et paysanne.

Les entéritiques. — Chez d'autres patients, l'estomac plus robuste résiste aux attentats alimentaires, tandis que l'intestin se montre de moins bonne composition. Ce sont *les entéritiques*. Il y a encore de nombreuses façons d'être un entéritique et chaque catégorie d'entéritiques doit son aspect clinique différent à des réactions organiques prédominantes et nullement à des entités morbides distinctes. Que les troubles intestinaux soient sthéniques ou asthéniques, c'est-à-dire spasmodiques ou paralytiques, diarrhéiques ou à constipation, le motif principal de leur apparition est une défectuosité alimentaire et fort peu une soi-disant névrose, de cause d'ailleurs inconnue ou mal déterminée. Et les troubles partiels qui en résultent, les inflammations ou ulcérations, localisés au duodénum (ulcère), au cœcum, aux côlons, au rectum (peaux, glaires, sang), à l'appendice, sont simplement les conclusions d'une longue agression alimentaire qui s'effectuait plus ou moins sournoisement sur l'intestin, depuis des années.

Les hépatiques. — D'autres malades encore gardent presque intactes leurs voies digestives, mais souffrent du foie. Ces *hépatiques* au teint et

aux conjonctives subictériques forment un type d'intoxiqués souvent héréditaires et répondent au groupement symptomatique décrit par Gilbert et Lereboullet sous le nom de cholémie simple familiale. Ils ont le foie et la rate légèrement hypertrophiés, l'épigastre sensible ; ils sont sujets à des flux biliaires intestinaux, à des poussées congestives et variqueuses, à des hémorroïdes ; ils ont l'hémorragie facile et leur pléthore sanguine se fait jour à tour de rôle par le nez, les gencives, les poumons, les voies digestives, sans avoir d'autre signification qu'un échappement salutaire d'un trop-plein devenu intolérable. Possédant des humeurs imprégnées de bile et de produits toxiques ils irritent à la longue leur système nerveux (hypocondrie, caractères acariâtres), leurs tissus (myalgies, névralgies, arthralgies), leurs émonctoires (prurit, urticaire, érythème, eczéma, albuminurie). Ils sont sujets à faire de l'ictère véritable ou des accès fébriles périodiques de congestion du foie simulant le paludisme ou la fièvre typhoïde.

Ceux qui cumulent. — Il n'est pas rare, à côté de ces localisations électives uniques, d'en observer d'associées qui accumulent leurs effets nocifs et font se déclarer côte à côte des troubles dyspeptiques, hépatiques ou entéritiques. Leur action collective précipite alors bien plus vite l'intoxiqué alimentaire sur la pente de la maladie majeure.

Les ennuis digestifs sont primitifs et sans individualite séparée. — Qu'ils soient très flagrants ou peu accentués, qu'ils attirent par conséquent nettement l'attention ou passent presque inaperçus, ces ennuis digestifs isolés ou totaux sont à la base de presque toutes les maladies déclarées. On les retrouve dans leur période préparatoire, si l'on prend soin de les rechercher minutieusement. On les discerne constamment à travers l'acte morbide final qu'ils ont rendu nécessaire, de même qu'on peut mettre en lumière les fautes d'alimentation qui en sont la cause efficiente.

La tendance habituelle de la médecine classique et des malades en général est de considérer et de battre en brèche chaque symptôme de ce syndrome d'intoxication alimentaire en particulier, comme s'il constituait une organopathie essentielle et primitive. On s'efforce ainsi de réprimer, de neutraliser, d'assécher ou d'exciter les sécrétions glandulaires irrégulières. On vise à combattre la constipation, à enrayer la diarrhée, à stimuler l'appétit défaillant, à calmer les viscères outragés, à absorber les gaz, à neutraliser les acides, etc. On sollicite sans arrêt les fonctions viscérales par des drogues, des ferments ou des extraits organiques qui contraignent les glandes à user leurs dernières énergies potentielles. Et quand on a vidé toutes les réserves vitales et qu'on n'obtient plus de réponse nulle part, on a trop facilement recours à l'acte chirurgical pour retrancher une portion du tube digestif devenue récalcitrante (pylore, intestin, appendice), ou pour établir des abouchements anormaux.

L'antiphysiologisme chirurgical prend alors la succession du médical. Et l'on ne s'aperçoit pas qu'à chaque attaque thérapeutique, le niveau vital de l'individu baisse ; et l'on ne se figure pas qu'il eût été très simple d'éviter tous ces errements et ces méfaits successifs, par le retour à l'alimentation et à l'hygiène naturelles.

Les troubles métaboliques électifs. — Les lésions de certains viscè-

res digestifs ne sont pas toujours globales. Souvent dans le même organe, une seule fonction est entravée. C'est ainsi que s'engendrent des troubles de l'élaboration alimentaire, parfois cantonnés à des corps chimiques déterminés à l'exclusion des autres.

Si les incapacités métaboliques se révèlent principalement sur *les matières azotées et minérales*, elles déterminent l'encombrement du sang, des tissus, des émonctoires par les produits uriques et préparent les manifestations rhumatismales, goutteuses, albuminuriques, calculeuses, etc.

Si ce sont *les aliments hydrocarbonés et gras* qui sont imparfaitement assimilés, il en résulte d'autres troubles nutritifs qui mènent soit à l'engraissement, à l'adiposité ou encore à la glycosurie et au diabète.

Si encore, c'est le métabolisme *des substances acides* qui est déficient, on aura des sujets présentant des troubles de décalcification, de déminéralisation, d'anémie, de rachitisme, d'irritations cutanées ou muqueuses, etc.

Ces incapacités métaboliques électives que chacun bâtit avec ses prédispositions et son tempérament, expliquent qu'avec les mêmes excès et les mêmes fautes alimentaires, certains malades restent maigres, d'autres engraissent avec une facilité déconcertante et que les uns finissent diabétiques, tandis que les autres meurent albuminuriques ou goutteux. Et là encore, ces prédominances peuvent se combiner chez le même malade qui peut à la fois devenir goutteux et diabétique, par exemple.

Les troubles d'intoxication électifs. — Dès que la barrière digestive a été dégradée, ses capacités naturelles de neutralisation et de préservation baissent proportionnellement. Des fissures se produisent alors, par lesquelles vont se déverser dans la circulation humorale des toxines exogènes et endogènes, des énergies nutritives imparfaitement transformées, des produits acides surtout qui exerceront leurs ravages sur certains points de l'économie de préférence à d'autres. Tous ces produits de métabolisme imparfait achèvent de délabrer des organes déjà touchés antérieurement et font apparaître des syndromes secondaires très dissemblables entre eux, bien que relevant d'une même viciation primitive. Du tronc principal du syndrome digestif se détachent donc des syndromes consécutifs, d'allures indépendantes, susceptibles de masquer ce syndrome originel par l'éclat accaparant de leur manifestation, mais qui n'en puisent pas moins en lui leur principale raison d'être. Nous allons passer en revue les plus importants.

Les troubles nerveux électifs. — Chez les individus au système nerveux prédisposé, l'intoxication alimentaire provoque des perturbations cérébro-médullaires qui donnent lieu à une symptomatologie complexe, parfois même très antithétique.

Au début de leur action vulnérante, les poisons alimentaires directs ou élaborés surexcitent les centres nerveux et amènent la production de types d'impulsifs, d'excités qui perdent facilement le contrôle de leurs actes et versent dans la réflectivité prépondérante. Ce sont des sujets hyperactifs, à l'émotivité exaspérée, qui s'emportent pour des futilités ou s'apitoient trop facilement. Ils ne font rien avec mesure et leur activité est souvent incohérente. Dans la vie habituelle, ils se déterminent avec précipitation, mangent au galop, sont toujours en mouvement et dorment à peine. Pendant une ou

deux générations, ces caractéristiques peuvent se transmettre aux descendants et constituer ainsi des races d'exaltés qui ont vite fait de dérailler dans la vésanie ou de se livrer à des actes répréhensibles.

D'autres, nés des précédents ou épuisés d'emblée sont des nerveux asthéniques ou apathiques. Malgré l'appauvrissement de leurs énergies vitales, ils possèdent encore une puissance d'émotivité excessive que ne contrebalancent plus les réflexes toniques. Aussi à l'occasion de la moindre contrariété ou d'un léger trouble somatique (fièvre, trauma), tombent ils en crises nerveuses (larmes, colère, hypocondrie, convulsions, syncope), ou se livrent-ils à des actions déraisonnables.

Ce qui les caractérise encore, c'est cette fatigabilité extrême et irrégulière et cette faiblesse irritable qu'ils baptisent des noms d'« anémie », de « faiblesse ». Il est d'ailleurs vraiment difficile de leur faire comprendre qu'elles sont le fait de leur intoxication, puisque la vraie fatigue ne saurait exister que comme suite d'un travail.

Leur caractère se ressent du débit insuffisant, saccadé et difficile de leurs énergies potentielles. Ce sont d'ordinaire des volontés défectueuses, ou trop obstinées ou trop malléables, des énervés ou des paresseux incorrigibles, des phobiques irréfléchis, ou encore des anxieux débiles, des timides inhibés et impuissants, en somme des dégénérés mentaux que guette perpétuellement la rupture grave d'équilibre. Leur incoordination énergétique se traduit dans la vie courante par des actes brouillons et inachevés et par une grande difficulté de l'entraînement et du perfectionnement.

Des signes concomitants attestent que ces troubles mentaux variés, décrits par les classiques sous les noms de neurasthénie, psychasthénie, asthénie, hystérie, hypocondrie, nosophobie, psychonévroses, etc., ne sont en réalité que des retentissements nerveux électifs, fixés héréditairement ou acquis récemment par suite de viciations nutritives.

En plus des désordres digestifs déjà signalés, on note, en effet, chez ces malades, de la céphalée toxique, de la rachialgie, des courbatures avec amyosthénie, de la suggestibilité excessive, de l'hypotension et de l'hypothermie habituelles, avec parfois des accès de fièvre inexpliqués.

A propos d'une crise morbide de nettoyage, ces tarés du système nerveux peuvent devenir la proie de signes cérébro-médullaires intenses, simulant à s'y méprendre la méningite aiguë ou tuberculeuse. Ce sont ces « syndromes ou états méningés curables » qui ont tant intrigué les auteurs classiques, faisant croire à certains qu'il s'agissait de localisations tuberculeuses curables, alors que ces syndromes correspondent simplement à des masques nerveux de nettoyage organique.

En dehors de ces incidents aigus, les troubles nerveux peuvent parfois s'accentuer au point d'inciter l'entourage du malade à réclamer son admission dans une maison de santé ou même son internement. Combien y a-t-il de ces malheureux cloîtrés entre quatre murs, privés de toute occupation, de toute communication avec le monde extérieur, condamnés de force à l'immobilité et souvent même au gavage à la sonde, c'est-à-dire au surcroît d'empoisonnement, et qui retrouveraient la santé par une cure de désintoxication et de nourriture physiologique, accomplie au grand air ensoleillé !

Les troubles électifs glandulaires. — L'intoxication alimentaire avec ses dégâts viscéraux consécutifs crée des viciations humorales, susceptibles de s'attaquer aux glandes spécifiques de l'organisme. C'est ainsi que, par l'action des poisons circulants, s'édifient des insuffisances glandulaires électives survenues à la suite de périodes d'irritation et d'hyperfonctionnement de ces glandes. Selon la fâcheuse tendance habituelle, la pléiade des petits signes d'intoxication humorale est alors rattachée au déficit glandulaire prépondérant, annoncée comme conséquence de ce déficit et traitée ensuite par l'opothérapie unique ou multiple.

Ces syndromes monoglandulaires sont d'ailleurs plus théoriques que réels, d'abord, nous venons de le dire, parce que les glandes digestives sont altérées primitivement et toujours plus que la glande incriminée, ensuite, parce que du fait d'actions humorales et réflexes, les autres glandes ont également à subir des irritations dangereuses et ne restent jamais indemnes. Le fameux syndrome d'insuffisance thyroïdienne, entre autres, ne possède d'autre individualité que celle que lui prêtent les désordres prémonitoires d'ordre alimentaire et digestif.

D'ordinaire, malgré une certaine prédominance, ces syndromes de déficit fonctionnel sont pluriglandulaires, s'étendant au foie, à la rate, au pancréas, au corps thyroïde, aux surrénales, aux glandes génitales, etc. Dans la période où ces organes résistent victorieusement aux irritations toxiques et au surmenage, leur suractivité fonctionnelle amène un accroissement du nombre et de la richesse des globules sanguins, un œdème défensif du sang et une accélération des échanges nutritifs qui constituent *la pléthore* ou première étape de l'arthritisme. Plus tard, quand l'heure des défaillances a sonné, les incapacités fonctionnelles, les atrophies glandulaires multiples conduisent au *ralentissement nutritif* global (Bouchard), à l'anémie véritable, aux défaillances organiques, sources de maladies diathésiques ou infectieuses, aiguës et chroniques.

Ces méiopragies atteignent le plus souvent les viscères chargés des plus importants efforts de neutralisation ou d'évacuation. C'est pourquoi l'insuffisance hépatique l'emporte de beaucoup en fréquence et en intensité sur les autres, alors que celle du rein vient ensuite. Ces prédominances lésionnaires lentement accomplies éclatent un beau jour, quand l'addition s'est effectuée et qu'il faut payer les erreurs poursuivies pendant les trente ou quarante premières années de la vie et souvent aussi celles héritées des ancêtres.

Alors, on est tout surpris d'assister à la décrépitude rapide d'un adulte de 35 ans, sous l'aspect d'une tuberculose par exemple, et de constater une déroutante disproportion entre la rapidité du déclin et l'intégrité apparente de la vitalité générale du malade. On s'imagine difficilement que des sujets jouissant encore d'énergies cérébrales admirables, riches d'entrain et de volonté puissent posséder une blessure mortelle cachée, localisée sur un seul de leurs viscères, et quand ils succombent, malgré les traitements les plus rationnels, on reste décontenancé et songeur, parce que trop souvent on ne se figure pas que des individus en pleine maturité, possédant encore un cœur et un cerveau de vingt ans, sont affligés en même temps d'un foie ou d'un rein de quatre-vingt-dix ans.

Les troubles trophiques électifs. — Se présentant rarement à l'état isolé, alternant le plus souvent avec d'autres manifestations secondaires, les atteintes du système locomoteur, c'est-à-dire des muscles, des os et des articulations sont tellement banales à la suite des intoxications digestives, que leur habituelle constatation a suscité l'appellation générique *d'arthritisme* (1), donnée aux si complexes particularités de ce syndrome d'intoxication alimentaire, compliqué d'intoxication générale par surmenage vital ou au contraire par sédentarité.

Les douleurs *ostéo-articulaires* d'abord vagues, mobiles, fugaces se fixent sur certaines articulations qu'encrassent peu à peu les déchets de nutrition. Elles engendrent à la longue des raideurs, des craquements, des rétractions et finalement préparent l'apparition d'accidents majeurs de même catégorie, c'est-à-dire des rhumatismes articulaires aigus, chroniques, déformants, des ankyloses (spondylose rhizomélique, arthrite sèche, etc.), de la goutte.

Le *système musculaire* d'abord hypertrophié, dans la phase floride de l'intoxication, rappelle alors l'hypertrophie déraisonnable de certains anormaux des milieux athlétiques, dont les performances extraordinaires et de courte durée sont dues à un hyperfonctionnement venu en réponse adaptative à des excitants alimentaires trop copieux ou pernicieux.

Et il n'est pas rare de voir à ces générations aux muscles exubérants, parce que leur organisme neuf a pu établir la compensation réactionnelle, succéder des descendants malingres, affectés d'insuffisances musculaires et de déformations squelettiques. Les myalgies, tours de rein, atrophies et relâchements du tonus musculaire sont alors constatés, qui s'étendent à tous les muscles de l'économie, superficiels et viscéraux, et provoquent des troubles d'asthénie, des ptoses viscérales (Glénard), des dilatations gastro-intestinales, des débilités myocardiques et respiratoires, etc.

Le tissu conjonctif répond aux irritations toxiques selon deux processus qui souvent s'associent : la sclérose et l'envahissement graisseux. Ces deux déviations formatives s'observent aussi bien dans le tissu cellulaire sous-cutané et interstitiel qu'au sein des viscères eux-mêmes. Les scléroses, cirrhoses, dégénérescences graisseuses variées en sont l'aboutissement.

L'engraissement, si recherché des malades et des médecins, est une tare du métabolisme digestif et des mécanismes régulateurs de la nutrition. *Il est difficile de faire pénétrer, dans l'esprit médical et dans celui des foules, que l'embonpoint, venu spontanément ou provoqué pour remédier à une maladie menaçante, est un indice de trouble profond de la nutrition et de la trophicité et qu'il constitue un signe de défaillance, un symptôme d'alarme au même titre qu'un amaigrissement ou une albuminurie.*

Un individu en bon équilibre de santé n'engraisse pas avec l'âge. Les gens qui parviennent à l'extrême vieillesse sont tous maigres et secs. Les animaux vivant à l'état sauvage ne présentent jamais d'envahissement graisseux (2) et sont caractérisés par leurs vifs reliefs osseux et musculaires et

(1) Voir aussi : P. CARTON. — *La Tuberculose par arthritisme.*

(2) Sauf les hibernants que l'impossibilité de trouver leur nourriture au cours de l'hiver oblige à vivre abrités, dans la torpeur d'une vie ralentie et à se nourrir de leurs réserves adipeuses.

par leur robustesse. Les animaux domestiques à qui nous faisons commettre des fautes d'alimentation et de sédentarité engraissent seuls, aussi finissent-ils souvent tuberculeux. Les sujets qui « épaississent », qui « profitent bien », qui « prennent du ventre et un double menton » sont en imminence morbide. *C'est toujours chez les individus gras ou obèses que se préparent les plus graves échéances morbides. C'est chez eux qu'on observe les vulnérabilités infectieuses ou diathésiques les plus redoutables et les fléchissements de résistance les plus subits, quand la maladie s'est déclarée.*

Les convalescents et les malades que des préjugés thérapeutiques enracinés poussent à la surcharge adipeuse, sont de faux guéris, qui expieront cher plus tard l'empoisonnement graisseux de tous les tissus. La courbe de poids des malades mérite bien d'attentifs examens, mais pour motiver à propos des mesures de diminution, plus souvent que d'accroissement du poids corporel, même chez les tuberculeux.

Il est habituel, en effet, sous l'influence du repos, des changements d'air et d'alimentation, de constater dans les sanatoria, une élévation progressive de la courbe de poids qui dure six semaines en moyenne, et dont on se réjouit à tort, car vers la septième semaine l'aptitude morbide lentement créée par la surcharge toxique et adipeuse se déclanche tout à coup sous forme de fièvre, de grippe, de congestion, d'hémoptysie, d'indigestion, etc., et contraint le malade à une rétrocession salutaire. Ces incidents de la septième semaine, considérés trop souvent comme des poussées évolutives de bacillose, relèvent purement et simplement des réactions morbides de défense naturelle contre un envahissement toxique et adipeux d'origine suralimentaire et pharmaceutique.

Il faut bien savoir que, dans la majorité des cas, ce qui rend dangereux *une baisse de poids inopinée, opérée par simple mesure de défense spontanée d'un organisme gras qui est arrivé à sa limite extrême de tolérance toxique, ce sont les procédés qu'emploie le sujet pour entraver cette favorable réduction.* Une profonde frayeur envahit tout homme adipeux qui voit disparaître ses surcharges graisseuses. La terreur de la tuberculose, de la cachexie ou, pour le moins, de l'anémie ou de l'affaiblissement s'empare de lui, le fait se suralimenter, prendre des drogues engraissantes, s'imposer un repos déraisonnable, c'est-à-dire réaliser les plus sûrs moyens de ne pas échapper aux fléaux qu'il redoutait et dont la prévoyante nature allait le protéger, en le libérant de ses dangereuses réserves.

Les troubles cardio-vasculaires électifs. — Le système circulatoire subit de deux façons le contre-coup de l'empoisonnement alimentaire, d'abord par l'irritation directe que les déchets nocifs passés dans le sang provoquent sur l'endothélium vasculaire, puis, par les troubles vaso-moteurs qui résultent de puissants réflexes partis des voies digestives blessées.

Au début, ces troubles sont purement fonctionnels et consistent en hypertension par pléthore et vaso-constriction, en malaises cardiaques, palpitations, angoisses, fausses cardiopathies. Plus tard, ils engendrent peu à peu des lésions anatomiques d'artério-sclérose générale ou viscérale, d'athérome, d'altérations valvulaires, d'ectasies artérielles ou veineuses (anévrismes, va-

rices, couperose), de ruptures vasculaires diverses (hémorragies viscérales, cérébrales, hémorroïdales, etc.).

Les troubles émonctoriaux électifs. — En tête, s'observent *les désordres intestinaux*. Le tube intestinal, organe d'absorption et de filtrage à la fois, a recours à deux procédés de défense naturelle : le spasme et la paralysie, suivant la loi qui régit les réactions de toute matière vivante. Les deux peuvent se succéder, produisant des alternances de constipation et de débâcles diarrhéiques. Mais, assez souvent, les malades sont soit des constipés rebelles, soit des diarrhéiques habituels. Les premiers sont les plus à plaindre, car la fermeture de leur voie excrétrice principale fera se presser les déchets toxiques vers les émonctoires accessoires, appelés alors à une harassante suppléance. Les intestins dits « émotifs », au contraire, qui répondent par un flux abondant à toutes les irritations exercées sur leurs parois, soulagent ainsi ces malades de leurs poisons et leurs confèrent une certaine immunité morbide.

C'est donc surtout quand le drainage intestinal devient imparfait, que les déchets vulnérants cherchent à se faire jour, selon les incitations du moment, vers le rein, le poumon, la peau, le foie, l'utérus, etc.

Du côté du *rein*, on assiste d'abord à ces crises de polyurie défensive qui se déclarent parfois au sortir de table et obligent le sujet à évacuer coup sur coup un débordement d'urines claires, apparues comme hyperfonctionnement du tissu rénal, irrité par des aliments surexcitants ou acides qui viennent d'être absorbés. D'autres fois, cette débâcle urinaire s'établit 4 à 5 heures après le repas, vers le soir ou le milieu de la nuit. Elle provient alors de réserves aqueuses qui ont servi à diluer des concentrations alimentaires mal tolérées pendant l'acte digestif et qui se sont trouvées libérables, dès que les métabolismes difficultueux sont terminés.

Si les reins sont atteints de débilité, ce surmenage imposé conduit vite à des troubles plus sérieux. On observe alors ces périodes d'albuminurie orthostatique, d'albuminurie digestive passagère, simples troubles fonctionnels d'abord, qui peuvent servir d'amorces à de véritables et définitives lésions.

Les petits signes du brightisme apparaissent alors : céphalée, dyspnée, œdème des jambes, crampes, engourdissements, vertiges, épistaxis, etc., qui annoncent de vraies altérations néphrétiques.

Cliniquement, la surcharge toxique ou l'acidification des urines se décèlent par leur couleur très foncée, l'aspect trouble ou pulvérulent des dépôts, l'encrassement des vases de nuit et aussi par des modifications de la sensibilité des voies urinaires. La concentration des sels anormaux, des toxines, l'irritation des fines concrétions (sable, gravier) produisent ces brûlures, ces hyperesthésies de la vessie et de l'urètre, qui font souvent soigner les patients pour pseudo-cystites et urétrites ou de soi-disant neurasthénies génitales.

D'autres malades possèdent une fragilité dominante de *l'émonctoire accessoire respiratoire*. Ce sont ceux que tourmentent des rhumes incessants, des coryzas et sinusites répétés, avec flux séreux purulents ou sanguinolents, des grippes récidivantes, des bronchites invétérés, des enrouements tenaces, étiquettes fallacieuses qui induisent en erreur sur le mécanisme de détermination de ces sécrétions originairement éliminatrices et accessoirement infectieuses.

On connaît d'ailleurs l'insuccès complet des balsamiques, des poudres, inhalations, pommades, potions, contre ces pseudo-rhumes de cerveau ou grippes, qu'une réforme de l'hygiène alimentaire supprime par contre d'une façon radicale et définitive, apportant ainsi la preuve irréfragable de leur origine réellement humorale et du rôle pathogène fort accessoire des seuls microbes.

Il est évident, de plus, que l'issue répétée de mucosités toxiques et acides est susceptible à la longue de léser les tissus pulmonaires et d'y créer des troubles diathésiques (emphysème), ou des prédispositions à l'infection (tuberculose).

Un grand nombre de malades intoxiqués présentent des troubles éliminateurs électifs au niveau de leur *filtre cutané*. La multiplicité d'aspect et la facile récidive des affections cutanées cachent toujours une persistante intoxication humorale, qui blesse le revêtement cutané au cours du dégagement sudoral. La localisation prédominante des altérations au niveau des zones cutanées, où s'effectuent les décharges les plus importantes, montre bien l'action nettement efficiente de la toxicité et de l'acidité sudorales pour la fixation et l'entretien des principales dermatoses. C'est assez dire que les traitements locaux (pâtes, poudres, pansements, pommades), ne sauraient agir que comme des moyens palliatifs et que, si on ne prend pas des mesures générales, inévitablement les troubles d'évacuation toxique récidiveront, soit *in situ*, soit au niveau d'un autre émonctoire chargé d'évacuer à son tour, en suppléance, le trop-plein toxique.

Les voies biliaires donnent issue à une foule de déchets, de microbes même, nous l'avons vu. Certaines prédispositions facilitent parfois une prédominance lésionnaire de cet émonctoire. On retrouve alors le tableau de la cholémie, qui peut aboutir à la longue à l'ictère, à la lithiase, ou aux cirrhoses.

Enfin, chez nombre de femmes, il existe des troubles émonctoriaux électifs des *voies génitales*. On observe alors d'abondantes pertes blanches, venues des parois vaginales et du col utérin. On a coutume de les considérer comme des signes d'anémie. Elles n'ont pourtant pas d'autre signification que d'être des éliminations toxiques ou acides, opérées par les glandes génitales. De même, nombre de métrites caractérisées par la fréquence et l'abondance des métrorragies et des écoulements leucorrhéiques qui échappent à toute tentative de répression chirurgicale, relèvent de l'intoxication humorale et s'éteignent rapidement par d'heureuses modifications de la diététique et de l'hygiène générale.

Le syndrome d'intoxication alimentaire chez les enfants (1). — De nos jours, malgré les méthodes ultra-scientifiques de puériculture, des fautes énormes d'alimentation se commettent. Si l'on a appris à mieux régler le dosage et la répartition des rations alimentaires, il s'en faut de beaucoup qu'on ait atteint à des prescriptions vraiment physiologiques. L'alimentation infantile moderne comporte encore trop d'aliments stérilisés, causes de déminéralisation et de troubles nutritifs, trop d'aliments industriels, chimiques,

(1) Voir aussi : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples*, 2e édition.

concentrés, trop d'aliments de grand feu (légumes secs, excès de sucre, fruits acides, etc.). Enfin, la suralimentation et l'apparition trop précoce d'aliments peu physiologiques (viandes, poissons, boissons fermentées), dans les menus, occasionnent des désordres organiques graves, qui pèsent lourdement sur l'état somatique et psychique de l'enfant, pour le reste de son existence.

Chez les tout petits, l'alimentation mal conduite provoque une série de particularités d'ordre physique qui constituent des faits d'observation unilatérale, puisque les enfants ne peuvent encore exprimer leurs malaises que par des cris et des pleurs. Ce sont des modifications de l'acte digestif normal : des vomissements après les tétées, régurgitations dites à tort physiologiques, qui indiquent la plupart du temps un trop-plein gastrique (1) ou un lait mal approprié (trop ou pas assez riche) ; des selles mal digérées ou trop liquides, ou dures comme du mastic, de coloration verte ou d'odeur fétide.

Ces altérations digestives primitives engendrent un état humoral défectueux qui produit de l'irritation du système nerveux (enfants grognons, irritables, coléreux ; insomnies), des accès de fièvre inexpliqués, des convulsions, des troubles d'évolution dentaire.

Des éliminations irritantes s'établissent par voie intestinale et urinaire (érythème des fesses, du bas-ventre, de la face postérieure des cuisses et des jambes), par voie cutanée (érythème, eczéma, gourme), par voie respiratoire (coryza, bronchite).

L'état général est aussi très anormal. Après avoir subi une trop rapide augmentation de poids, après avoir été trop gras, trop rouges, trop pesants, ces nourrissons maigrissent et leurs tissus deviennent flasques.

Plus tard, les signes d'aptitude morbide se révèlent d'autres manières. Ou bien les enfants sont trop nerveux, turbulents, indociles, parfois simplement trop précoces, du fait d'un développement physique et mental suractivé par le surchauffage alimentaire ; ou bien, ce sont des retardés asthéniques, paresseux, qu'on drogue sans succès au fer, à l'arsenic, à la viande, aux phosphates, à l'huile de foie de morue, alors qu'ils relèvent du mouvement, du grand air et de l'alimentation hypotoxique.

D'une façon comme de l'autre, ils sont sujets à des alertes subites et déconcertantes, à des crises de fièvre, à des angoisses nocturnes (laryngite striduleuse) ; ils ne sortent d'un rhume que pour prendre une bronchite ; ils recueillent au passage toutes les infections épidémiques; ils deviennent adénoïdiens, souffrent d'hypertrophies amygdaliennes avec angines récidivantes.

Plus tard encore, ils présenteront soit des hypertrophies ganglionnaires multiples, soit des indigestions renouvelées, des crises de vomissements périodiques (Comby, Marfan, Triboulet), des éruptions cutanées, soit encore des troubles cardiaques : pseudo-hypertrophie de croissance. Et finalement, ils verseront dans la chlorose, le rachitisme, la tuberculose surtout, à moins qu'une fièvre typhoïde, une appendicite ou une méningite tuberculeuse ne vienne clore, définitivement et à grand fracas, ce long chapitre de troubles d'aptitude morbide.

Ce tableau de *l'imminence morbide infantile* (P. Londe) (2) est principale-

(1) Parfois, il s'agit d'insuffisance (Voir syndrome de dénutrition).
(2) P. Londe. — *Essais de Médecine préventive infantile.*

ment l'œuvre de l'alimentation antiphysiologique. Les enfants, gavés pour « faire honneur à leurs parents », élevés au biberon, aux sucreries, aux farines pharmaceutiques, aux aliments stérilisés, mis d'une façon trop précoce aux œufs, au beurre, bourrés de légumes secs, empoisonnés par la viande ou les boissons fermentées, sont ceux qui souffrent le plus de ces perturbations digestives et humorales et qui subissent le plus l'assaut des maladies majeures.

Les enfants gras et rouges sont en imminence morbide et cela on le fait difficilement admettre aux parents, pour lesquels la mine et le poids importent seuls. Ils ne veulent pas croire qu'une trop rapide augmentation de poids nécessitera un arrêt ou même un abaissement corrélatifs qui, si on ne les opère pas volontairement, s'effectueront naturellement par la production d'un trouble digestif grave ou d'une infection, c'est-à-dire d'une défense naturelle qui obligera au repos et au nettoyage.

On ne saurait donc trop mettre en garde contre les rations alimentaires et les courbes de poids types, qui font suralimenter des nourrissons, nés au-dessous du poids indiqué comme moyenne. *Cette recherche du poids uniforme pour tous les enfants du même âge est aussi insensée que le serait l'exigence de la taille uniforme pour les adultes.* Les différences individuelles de poids, de taille, de rations valent pour les enfants comme pour les grandes personnes. On ne doit jamais oublier *que tous les malaises infantiles (caractère, dentition, etc.), de même que toutes les maladies infectieuses ou non, sont des conséquences presque exclusives de fautes alimentaires et résultent des viciations digestives et humorales ainsi engendrées.*

A côté de ce tableau de l'aptitude morbide infantile, réalisée par vices et excès nutritifs, qui est le plus fréquemment rencontré, nous signalons que, parfois, cette même genèse morbide peut résulter d'hypoalimentation (voir syndrome de dénutrition), surtout chez certains enfants nourris de lait maternel trop pauvre ou de lait de vache trop coupé d'eau ou trop parcimonieusement administré ou encore de sevrage tardif. Il faut d'autant mieux connaître la possibilité de ce mode de détermination morbide que, d'ordinaire, il se révèle par les mêmes symptômes que l'excès nutritif (vomissements, diarrhée verte et glaireuse, gros ventre, etc.).

En somme, il est facile de déduire de ces faits que la médecine préventive de l'aptitude morbide, de même que le traitement curatif de la crise morbide devront surtout consister dans le retour à l'alimentation pondérée (ni insuffisante, ni excessive) et surtout physiologique et naturelle

Vue d'ensemble. — Les si nombreuses manifestations cliniques de ce syndrome d'intoxication digestive répondent, nous le faisons remarquer une fois encore, à des réactions de défense organique et à des efforts de préservation naturelle. Les phénomènes hyperfonctionnels traduisent des tentatives d'adaptation de la matière vivante et les signes d'hypofonctionnement sont des parésies fonctionnelles utiles à la conservation plus prolongée d'énergies protoplasmiques amoindries.

L'*évolution* des multiples éventualités cliniques contenues dans ce vaste syndrome s'accomplit par alternances, par équivalences, par retours rythmiques, qui s'étendent d'ordinaire sur plusieurs générations, mais qui peuvent s'observer également sur le même individu (Maurel, Pascault). C'est ainsi qu'à

des générations à longévité élevée, pléthoriques, exubérantes, succèdent des descendants dégénérés, épuisés. Et la surprise des grands-parents qui, pourvus d'organismes neufs et robustes, purent s'adapter à l'empoisonnement alimentaire, est toujours extrême, quand ils constatent que le genre de vie qui sembla si bien leur réussir, achève au contraire de faire décliner leurs petits-enfants. C'est pourquoi ils se refusent, d'ordinaire, à se rendre à l'évidence et comprennent rarement que l'épuisement de leurs descendants résulte du surmenage ancestral et qu'il commande le retour à une existence plus pondérée et plus naturelle (1).

Somme toute, *ce syndrome de viciation et de déficit énergétiques globaux résume la plus grande partie de la pathologie*. Pour chaque famille ou chaque individu, il se développe avec des usures prédominantes et des équivalences cliniques parfois si disparates de prime abord, qu'elles voilent la commune origine qui les groupe.

Une foule de syndromes secondaires, décrits indépendamment de cet ensemble initial, par les classiques, manquent de base et ne possèdent aucune personnalité distincte. De même, les descriptions parcellaires de chaque sous-groupe symptomatique comme autant d'idiopathies sont autant d'irréalités, puisqu'*il n'est pas d'affection qui, directement ou indirectement, ne puise sa raison d'être dans un trouble nutritif initial, relevant lui-même de violations des lois naturelles d'excitation et de nutrition de l'organisme humain*.

Selon qu'ils se sont placés à un point de vue général ou qu'ils ont envisagé les altérations prédominantes de cet état morbide complexe, de nombreux auteurs en ont décrit l'ensemble ou des fragments sous les appellations les plus diverses. *En France, l'ensemble de ce tableau clinique est couramment désigné sous le nom d'arthritisme* depuis Bazin. Puis, selon qu'on se laissa distraire par une localisation toxique ou une particularité plus criarde, on donna de cet état d'intoxication alimentaire initiale une nomenclature très variée. Citons les principales. L'herpétisme (Lancereaux), la diathèse congestive (Cazalis), les maladies par ralentissement de la nutrition (Bouchard), la diathèse bradytrophique (Landouzy), l'hépatisme et l'entéroptose (Glénard), la neurasthénie (Charcot), la diathèse hyperacide (Peyraud et Gautrelet), l'asthénie (P. Londe), les maladies de l'énergie (H. Deschamps), le petit brightisme (Dieulafoy), le petit arthritisme (de Grandmaison), les névroses psycho-splanchniques (Grasset), la tuberculose inflammatoire (Poncet), la décalcification (Ferrier), les déséquilibres du ventre (Trastour, Monteuuis), le tempérament thyroïdien (L. Lévi), les maladies par inadaptation (Sigaut), la névrose du plexus solaire (Leven), etc., sont autant d'aspects plus ou moins prédominants de la viciation nutritive, primitive et essentielle.

§ II. — LE SYNDROME DE DÉMINÉRALISATION

La déminéralisation résulte principalement d'une insuffisance métabolique des substances acides. — Parmi les viciations métaboliques qu'engendrent les fautes alimentaires accumulées et les débilités viscérales héréditaires qui en résultent, une des plus importantes est celle qui se déclare

(1) Consulter à ce propos : P. Carton. — *Les trois aliments meurtriers*, 2e édition p. 43 et 44.

à l'égard des substances acides directement absorbées ou formées au cours des métabolismes digestifs.

Cette incapacité métabolique des acides est la source, à peu près ignorée des classiques, d'une foule d'affections anémiantes, décalcifiantes, corrosives et secondairement infectieuses, qui puisent en elle leur principale raison d'être et qui, par suite, se guérissent par la diététique antiacidifiante.

En effet, de très nombreux malades présentent, d'une façon élective, cette défaillance métabolique à l'égard des acides exogènes et endogènes, absolument comme d'autres sont atteints d'incapacités métaboliques portant sur le métabolisme hydrocarboné (glycosurie), ou azoté (rhumatisme, albuminurie), ou amylacé et sucré (obésité), ou chloruré (œdèmes).

Faisons remarquer, en passant, que cette atteinte élective, si elle est souvent prédominante, n'est presque jamais exclusive, et que souvent elle se trouve associée à d'autres insuffisances métaboliques plus ou moins flagrantes, de même qu'un diabétique qui souffre d'une grave incapacité assimilatrice des hydrocarbones, ne possède pour ainsi dire jamais l'intégrité de ses pouvoirs de transformation des autres substances nutritives.

Le syndrome de déminéralisation est primitif. — Secondairement à ce syndrome de déminéralisation peuvent se déclarer des maladies-masques venues exclusivement à la faveur de l'affaiblissement du terrain. Mais là encore, il ne faudrait pas croire que l'état de déminéralisation prédispose plus spécialement à une maladie unique et déterminée, ni encore moins, comme tous les classiques l'écrivent, que ce sont les maladies diathésiques ou les infections microbiennes secondaires qui sont la cause responsable de l'appauvrissement minéral de l'organisme.

Ainsi, il est absolument contraire à l'observation chronologique des enchaînements cliniques et à la logique, de soutenir que la déminéralisation peut résulter d'une chlorose, d'un rachitisme, d'une entérite ou encore d'une tuberculose, tandis qu'en réalité, c'est la défaillance primitive du métabolisme des acides qui crée l'aptitude à devenir chlorotique, rachitique, entéritique ou tuberculeux. Ce rattachement du trouble nutritif initial à des maladies qui en furent au contraire la conclusion, résulte de la méconnaissance ou de l'incompréhension des motifs de vie antiphysiologique qui sont à la base de toutes les altérations de la nutrition.

Rôle pathogène initial de l'acidification humorale. — *Il est donc bon de répéter que la déminéralisation est un fait clinique primitif, une viciation élective de l'assimilation, qu'elle résulte uniquement de fautes alimentaires et hygiéniques et qu'elle constitue l'une des principales causes prédisposant aux états morbides.* En effet, on entre dans la maladie majeure par différentes portes, ou, en d'autres termes, grâce à des insuffisances glandulaires variées ou à des incapacités métaboliques multiples et diversement associées. Par exemple, on peut devenir tuberculeux à la suite de viciations métaboliques des substances azotées, hydrocarbonées, chlorurées ou acides, selon qu'on est rhumatisant, diabétique, brightique ou simplement déminéralisé, ou encore selon qu'on présente plusieurs de ces troubles associés. Comme nous l'avons déjà écrit (1) : « Il n'y a donc pas une formule unique

(1) P. Carton. — *La Tuberculose par arthritisme*, 3e édition.

de nutrition du tuberculeux en général », mais des viciations diversement prédominantes ou associées du métabolisme alimentaire qui sont dites d'origine arthritique et qui prédisposent à la tuberculose. C'est dire combien le traitement diététique antituberculeux ne saurait être mené selon un mode uniforme, mais doit, au contraire, être prescrit avec un extrême souci d'individualisation.

Pathogénie de la déminéralisation. — *Opinion classique.* — Avec Robin, les auteurs classiques enseignent que la déminéralisation est due à une accélération des échanges nutritifs de nature infectieuse ou mal déterminée. Se basant uniquement sur les effets constatés (amaigrissement, pertes minérales émonctoriales; augmentation des échanges respiratoires, baisse de la teneur minérale des os et tissus), ils envisagent ce processus anormal comme une suractivité fonctionnelle capable de mener le sujet à la consomption Et cette conception les a conduits aux pratiques suralimentaires et à la reminéralisation thérapeutique, réalisée à l'aide de sels chimiques et de produits pharmaceutiques.

Théorie de Ferrier (1). — Pour cet auteur, la déminéralisation se résume dans les pertes calciques. La décalcification est due à l'alimentation défectueuse, c'est-à-dire à l'eau de boisson trop pauvre en sels de chaux, aux aliments acides, aux fruits crus, aux crudités et aux graisses. Ferrier passe sous silence les pertes minérales autres que les sels de chaux, (fer, magnésie, etc.), les usures possibles des organes transformateurs et s'en prend à la seule alimentation. Aussi préconise-t-il l'usage d'eau calcique, de poudres chimiques à base de chaux et déconseille-t-il la suralimentation, les corps gras, l'alcool, les acidités, les fruits crus.

Théorie des auteurs naturistes . — S'inspirant des idées de Lahmann, la plupart des médecins naturistes attribuent, avec cet auteur, la déminéralisation exclusivement à certaines fautes alimentaires, c'est-à-dire à l'usage insuffisant des légumes verts, au rejet des eaux de cuisson de tous les végétaux, à l'usage du chlorure de sodium qui prendrait dans les cellules la place des autres molécules minérales et à l'abus de l'eau de boisson.

Quant aux signes cliniques d'acidification des tissus et des sécrétions, ils les interprètent non comme des signes pathologiques, mais comme d'heureux présages de désintoxication, car ils les rapportent non pas aux acides alimentaires directs et indirects, venus du métabolisme insuffisant, mais à l'évacuation de réserves toxiques acides que les fruits acides mobiliseraient et feraient s'éliminer.

Eux aussi ignorent donc les impuissances métaboliques vis-à-vis des acides et des sels minéraux et ne voient dans le déficit minéral de l'organisme qu'intoxication et appauvrissement minéral de l'alimentation. Aussi conseillent-ils, sans se douter de sa nocivité, la suralimentation minérale et

(1) Ferrier. — *Guérison spontanée de la Tuberculose*, 1906. Ferrier avait eu des précurseurs : dans Jules Boyer qui, en 1869, avait publié un ouvrage « Guérison de la Tuberculose par un traitement nouveau », où se trouvaient exposées l'influence nocive de la déminéralisation et la thérapeutique chimique recalcifiante ; et surtout dans un auteur naturiste, Lahmann qui, dans son livre « Dyshémie » parue en 1899, étudie d'une façon encore plus complète les causes alimentaires de déminéralisation et leurs rapports avec les maladies.

acide, c'est-à-dire, les légumes cuits à l'étuvée, les bouillons concentrés de légumes et de céréales, les cures de fruits acides, le jus de citron, etc.

Opinion personnelle. — Les déminéralisés sont des acidifiés. — La déminéralisation résulte avant tout d'une incapacité métabolique élective vis-à-vis des substances acides (acides et sels acides) et aussi de la privation d'aliments minéralisants naturels.

Certes, il peut exister des cas de déminéralisation directe par dépenses excessives (surmenage physique avec ses usures tissulaires et sa production d'acide lactique) et aussi par apports insuffisants (hypoalimentation totale ou régimes incomplets, sans légumes verts crus et cuits, sans blé cru, sans fruits doux, crus, par exemple). Mais alors, le syndrome dominant est plutôt celui de dénutrition et les signes de déminéralisation passent au second plan. Ils ne forment qu'une des manifestations de l'insuffisance nutritive globale. En pareil cas, ces troubles sont passagers et s'effacent dès que des repos rythmés sont institués et dès que le régime est relevé ou corrigé d'une facon convenable.

Par contre, dans l'immense majorité des cas, la déminéralisation est indirecte et déterminée par une tare métabolique élective et quasi indélébile du transformateur organique qui porte sur les produits acides. Et la cause initiale de ce déficit fonctionnel réside invariablement dans des fautes alimentaires lointaines (alimentation incendiaire avec excès de viandes, de poissons, de sucreries, de boissons fermentées, de cuisine excitante), qui ont épuisé les viscères digestifs, abaissé leurs valeurs sécrétoires et rendu ainsi impossible l'accomplissement intégral de leurs opérations métaboliques.

Il en résulte d'une part que les viandes, les graisses et les sucres incomplètement transformés se déversent dans la circulation sous forme de produits acides (urique, lactique, etc.), que l'organisme se montre incapable de brûler, de transformer en produits alcalins avant de les éliminer. D'autre part, cette impuissance métabolique se révèle en même temps à l'égard des matériaux acides qui existent dans un grand nombre d'aliments (tomate, oseille, vinaigre, fruits acidulés).

Normalement, en effet, les sels acides des fruits subissent dans l'organisme une oxydation qui les transforme en carbonates alcalins et qui fait qu'en définitive, une prise très copieuse d'acides, de jus de citron, par exemple, se solde par une puissante alcalinisation des urines, opérée par réaction. Tel est le mécanisme de métamorphose des acides chez les sujets possesseurs d'une vitalité cellulaire intégrale ou tout au moins indemnes d'un trouble électif sur l'élaboration des acides.

Mais, chez ceux dont les cellules épuisées sont lésées dans leurs capacités de métabolisme des acides, la neutralisation des acides et sels acides naturels reste imparfaite, inachevée et leur passage dans les milieux humoraux se fait sans qu'ils soient entièrement modifiés. C'est alors que pour éviter des mises en circulation d'acides incomplètement transformés, dans le sang et au sein des tissus, de même que pour neutraliser ceux d'origine endogène qui résultent du métabolisme inachevé des viandes, graisses et sucreries, des moyens de préservation naturelle interviennent. Ce que la cellule digestive a été incapable d'accomplir par ses propres forces trop déficientes,

le reste de l'organisme s'efforcera de le parfaire. Le mécanisme régulateur de l'alcalinité humorale intervient à ce moment. Il exige une rapide correction des acides venus de l'acte digestif incomplet ou anormal, car l'alcalinité du sang et des humeurs est indispensable à la continuité de la vie et son fléchissement à un taux inférieur à la normale signifie la perte des immunités naturelles et crée l'aptitude morbide et infectieuse.

C'est alors que l'économie opère la correction nécessaire et pourvoit à l'insuffisance métabolique des cellules digestives vis-à-vis des acides, par une mobilisation, un déplacement des bases alcalines et des sels minéraux, extraits du fonds constitutionnel de l'organisme. Des emprunts minéraux se font ainsi aux os, aux dents, aux cellules de tous les tissus, non pas par corrosion passive pure et simple, mais par dégradation défensive active, opérée par l'organisme pour offrir des matériaux alcalins qui se combineront aux acides prêts à entrer en circulation, de façon à les neutraliser (1).

D'autre part et corrélativement, s'observe une autre défense naturelle. Les émonctoires entrent en jeu pour éliminer simultanément ou avec des prédominances, les malencontreux produits acides, en même temps que la surcharge de sels minéraux arrachés à l'organisme, qui ont servi à les neutraliser en grande partie. C'est ainsi que s'effectuent des départs d'excrétions acides vulnérantes et de matières minérales autogènes, par l'intestin, le rein, la peau, la muqueuse respiratoire, l'utérus, les glandes salivaires et lacrymales, etc. Et pour chacun de ces organes, des éliminations blessantes deviennent des causes d'altérations diathésiques (lithiases) ou de fixations infectieuses (inflammations et infections microbiennes) (2).

Cette pathogénie avait déjà été pressentie par Hoffmann (3) qui avait conçu la déminéralisation comme étant une acidification humorale d'ordre alimentaire, avec maladies et lithiases consécutives, ainsi que l'établit le pas-

---

(1) Ce phénomène de mobilisation minérale s'observe également au cours de la grossesse où des caries dentaires apparaissent rapidement par suite du besoin de neutralisation d'acides plus abondants et d'apports calciques plus nombreux, utiles au développement fœtal.

(2) Depuis que ce livre a été écrit (1912), des recherches ont été effectuées dans les laboratoires sur l'équilibre acido-basique du sang. Elles ont montré la réalité de la rupture d'équilibre acido-basique du sang, dans les cas d'acidification humorale et elles ont confirmé l'existence de son mécanisme défensif par élimination des acides au niveau des émonctoires naturels, surtout du rein, et, aussi, par neutralisation des acides à l'aide des phosphates des tissus et des réserves alcalines des plasmas. Tant que cette neutralisation est possible et suffisante, l'équilibre humoral n'est pas rompu ; c'est la phase d'acétose et d'acidose compensée. Mais, dès qu'elle devient insuffisante, l'acidose véritable apparaît avec ses signes graves (anorexie, vomissements, amaigrissement rapide, respiration lente et profonde de Kussmaul, vertiges, céphalée, somnolence et coma). Le calcul du degré d'acidose a été établi, par les gens de laboratoire en se servant du symbole pH ou puissance d'Hydrogène. La neutralité c'est pH 7, qui répond au pH de l'eau distillée. L'alcalinité normale du sang s'établit à pH 7, 30. Au-dessus de ce chiffre, on tombe dans l'acidose et au-dessous dans l'alcalose. Mais, ce charabia mathématique n'est d'aucune utilité en pratique clinique. D'ailleurs, il n'a pas empêché ses auteurs de continuer à se fourvoyer en maintenant leurs prescriptions absurdes de sels d'acides organiques (citrique, malique, lactique, tartrique), dans le but théorique de donner naissance à des alcalins par oxydation dans l'organisme, alors que celui-ci est incapable d'assurer ce métabolisme, précisément à cause de sa tare initiale d'impuissance métabolique des acides.

(3) Hoffmann. — *La médecine raisonnée*. T. IV, pages 154 et 5. Paris, 1738.

sage suivant : « Ceux qui veulent éviter les grandes et longues maladies doivent éviter l'intempérance en fait d'acides... Quand il passe dans le sang une grande quantité d'acides, non seulement ils lui ôtent sa fluidité, mais leur fermentation avec les parties terreuses et salines produit dans les humeurs une grande quantité de tartre, qui, s'il reste dans le corps et ne sort pas par les reins, engendre des concrétions calculeuses dans les reins, la vessie, les canaux biliaires et produit les différentes espèces de goutte. »

La nocivité des acides a été aussi signalée par Tissot (1) qui, dans une foule d'affections et principalement dans le régime des enfants et des femmes en couches, recommandait « d'avoir la plus grande attention à éviter, dans le régime et dans les remèdes, tous les acides. »

D'ailleurs, d'une façon générale, l'usage des choses acides et âpres n'est guère utile en médecine que chez les obèses, les diabétiques et les pléthoriques, parce qu'elles poussent à la surcombustion organique et à l'amaigrissement. Hippocrate (2) disait déjà : « Les choses acides, les âcres, les âpres, les acerbes... ne remplissent pas... elles excitent des froids, elles compriment.. elles occasionnent des vides dans les chairs. Il faut donc user d'aliments de cette nature, quand on veut peu remplir ou plutôt quand on se propose de diminuer l'excès des humeurs. »

En résumé, la déminéralisation est créée surtout par l'alimentation toxique et acidifiante et accessoirement par des dégradations de surmenage, physique ou cérébral, et par des carences d'aliments minéraux vitalisés. Principalement et primitivement, ce sont donc des fautes alimentaires qui déterminent l'usure et les incapacités du transformateur organique et qui entretiennent à la fois le syndrome de déminéralisation et les maladies-masques conditionnées par lui.

Critique des autres théories. — On comprend mieux ainsi *l'erreur de la doctrine classique* qui, méconnaissant ce mécanisme d'emprunt minéral autogène, intervenu comme défense naturelle, interprète comme signe d'accélération vitale cette spoliation défensive de matériaux minéraux de l'organisme et qui conclut *à des suractivités fonctionnelles là où il s'agit, au contraire, d'impuissances cellulaires métaboliques.* On devine alors combien la thérapeutique suralimentaire et médicamenteuse née de cette erreur d'interprétation est pernicieuse pour des malades, victimes précisément des aliments excessifs, toxiques et chimiques.

On voit encore combien la théorie de Ferrier se montre plus juste, mais reste quand même incomplète, puisqu'elle ne cherche qu'à réparer les fuites calciques, tandis que la dégradation minérale est totale, et porte également sur les sels de soude, de fer, de magnésie, etc. D'autre part, elle ne tient pas compte des lésions capitales du transformateur organique, ni des fautes alimentaires qui les ont fait se développer, puisqu'elle autorise sans restriction l'usage d'aliments trop forts et indirectement acidifiants (viandes, légumineuses, sucre industriel). De plus, elle ignore qu'une puissante cause de déminéralisation réside dans la privation des légumes verts et des fruits crus, non acides et bien mûrs, puisqu'elle proscrit les crudités. Enfin, elle est

---

(1) Tissot — *Essai sur la santé des gens du monde*, p. 343.
(2) Hippocrate. — T. II, p. 60.

imparfaite, parce qu'elle préconise l'absorption de sels de chaux chimiques inassimilables, pour entraver la déminéralisation.

Quant aux auteurs naturistes, ils accordent avec Lahmann une importance trop exclusive à l'insuffisance minérale alimentaire. Ils ne se sont pas aperçus que la déminéralisation est bien moins le fait de la diminution des apports minéraux alimentaires que des tares du métabolisme digestif, vis-à-vis des acides.

Faisant trop bon marché des impuissances métaboliques et de leurs causes productrices, ils arrivent alors à prescrire une alimentation très défectueuse. C'est ainsi qu'ils recommandent l'emploi de produits industriels et stérilisés (sucre, produits végétaux concentrés artificiellement, etc.), de végétaux cuits à l'étuvée, d'eaux de cuisson de légumes et de céréales qui, nous l'expliquerons plus loin, réalisent une vraie suralimentation minérale, capable de surmener les organes digestifs robustes, et, en tout cas, d'épuiser davantage ceux des malades. Enfin, ils attribuent une nocivité tout à fait exagérée au chlorure de sodium.

Les symptômes de déminéralisation. — Les symptômes cardinaux de la déminéralisation sont :

L'agacement des collets dentaires (signe de Ferrier).

La frilosité.

Les taches blanches sur les ongles.

Les urines laiteuses dès l'émission.

L'asthénie et l'irritabilité.

La perte de poids spécifique (Ferrier).

Des troubles trophiques cutanéo-muqueux (irritations et fissures buccales, nasales, cutanées, etc.).

La tendance aux infections cutanéo-muqueuses (impétigo, perlèche, eczéma, conjonctivite, angine, coqueluche, etc.).

Après avoir ainsi placé en vedette ces signes caractéristiques, nous en donnerons la description clinique, au fur et à mesure qu'ils se présenteront dans la nomenclature des nombreux troubles d'acidification humorale et émonctoriale qu'il nous faut signaler maintenant.

Troubles humoraux. — La baisse de l'alcalinité humorale engendre une série de perturbations immédiates qu'il importe de bien savoir dépister.

L'asthénie résulte de la dégradation défensive des sels minéraux contenus dans les cellules du corps, qui s'opère pour neutraliser les produits acides mis en circulation.

Physiquement, elle se traduit par une sensation de courbature généralisée avec lourdeur des jambes, par l'apparition prématurée de la fatigue, par la respiration courte et saccadée à la marche, due à un manque de tonicité des muscles respiratoires. Mentalement, elle se manifeste par de la tristesse, des idées noires, de l'irritabilité, des tressaillements aux bruits aigus, de la perte de l'entrain et de l'activité.

Les arthritiques fortement déminéralisés sont sujets à des défaillances énergétiques subites, à la suite de la prise d'un aliment acide. Très souvent, nous avons observé des malades qui, après avoir absorbé un aliment trop brutalement acide (vinaigre, citron, fruits pas mûrs), se sentaient envahis

d'une torpeur invincible, les jambes fauchées, l'activité enrayée et ces troubles duraient le temps nécessaire à la neutralisation et à l'élimination de ces acides difficilement métabolisés.

La frilosité des déminéralisés est presque pathognomonique ; ils redoutent les impressions de froid un peu vives, se couvrent à l'excès, pâtissent de l'hydrothérapie froide, trouvent une amorce métabolique et un apport calorifique utiles dans l'hydrothérapie chaude. Après les repas, surtout s'il entre dans leur composition des aliments acides ou acidifiants, ou s'ils manquent d'aliments minéralisants, ces sujets sont pris de grelottement, de froid intense et profond ; ils ont froid « jusque dans la moelle des os » et vont se pelotonner au coin du feu.

Les taches et les traits blancs sur les ongles constituent un signe pathognomonique de déminéralisation. Il reconnaît comme causes principales les aliments acides ou acidifiants ; l'excès de corps gras, d'aliments azotés ; les sels minéraux concentrés (légumes verts ou pommes de terre non changés d'eau, si l'été est très sec) ; le lait, le miel (au cours de certaines années) ; le surmenage nerveux ou musculaire. Ces taches apparaissent subitement, au cours de l'attaque acide, au niveau des lunules des ongles et s'élèvent ensuite vers le bord libre avec la pousse des ongles (1).

La tendance aux hémorragies traduit des modifications fâcheuses de l'état humoral. Les suintements sanguins des muqueuses nasales, gingivales, sont habituelles. Les hémoptysies ne sont pas rares. Enfin, on observe souvent de l'abaissement de la température et du ralentissement du pouls, à un taux encore plus inférieur à celui qu'il est banal de rencontrer chez des arthritiques. La température peut alors descendre jusqu'à 35°5 et le pouls à 48°.

La perte du poids spécifique, indice de la dégradation calcique du tissu osseux, est facilement mise en évidence par ce fait que le déminéralisé, quand il prend un bain, ne peut se tenir assis au fond de la baignoire comme à l'état normal, mais doit veiller à contre-balancer la tendance qu'ont ses membres inférieurs et son siège à se soulever et à nager entre deux eaux (Ferrier). Cette perte de densité des os explique, nous le verrons, la malléabilité des supports osseux dans le jeune âge (scoliose, genu valgum, etc.) et l'ostéoporose, avec retard de consolidation des fractures, chez les adultes.

Troubles émonctoriaux. — L'élimination des acides mal métabolisés provoque sur tous les émonctoires des irritations, qui deviennent l'origine de désordres fonctionnels primitifs, puis de complications morbides lointaines que nous signalerons plus loin.

Sur le tube digestif, l'élimination salivaire acide décalcifie et déchausse les dents, rend les collets sensibles, détermine les caries. *Ces effondrements dentaires rapides* proviennent à la fois de l'attaque salivaire et du déplacement minéral osseux exigé par la baisse de l'alcalinité humorale (2). On en voit

(1) Voir à ce sujet l'article sur « les décharges minérales subites » dans le livre : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques*, 3e série.

(2) Sur les dents, le mécanisme de dégradation minérale paraît donc être mixte, s'exerçant à la fois par le dedans, par dégradation défensive humorale, et par le dehors, par attaque salivaire et alimentaire (salive acide, fermentations buccales acides et acides des aliments agissant sur une architecture dentaire qui a perdu de sa résistance). Quant aux apports calciques qui s'opèrent en profondeur

surgir d'identiques chez les convalescents opératoires, quand on leur laisse sucer oranges et citrons, dont ils sont impuissants à neutraliser les acides, à cause de leurs fléchissements cellulaires momentanés.

D'une façon générale, il est évident que l'augmentation des lésions dentaires suit pas à pas les progrès de l'antiphysiologisme alimentaire de notre époque. C'est ainsi qu'une statistique du ministère de la guerre indique que, de 1888 à 1909, le nombre de cas de carie dentaire a quintuplé dans l'armée française.

L'acidité salivaire produit encore des altérations trophiques et inflammatoires de la cavité buccale : des fissures suintantes des commissures labiales, de la perlèche, des aphtes, des exfoliations linguales, des irritations amygdaliennes, pharyngées qui seront le point de départ d'angines et d'infections récidivantes de ces muqueuses.

Par l'intestin, s'opèrent des éliminations acides et minérales très abondantes surtout d'acide oxalique (Lœper) (1), qui expliquent les débâcles intestinales, les brûlures rectales et les prédispositions à l'entérite.

Le *rein* excrète également des acides en grande quantité. Les aliments acides, surtout les fruits acides, donnent de la polyurie par irritation rénale. Les urines sont d'ordinaire hyperacides (Gautrelet), en même temps que riches en urates, phosphates, oxalates, sels de chaux, de magnésie, etc. Ces éliminations sont d'ailleurs irrégulières, inconstantes ; elles s'établissent par crises successives et sont sujettes à des variations considérables d'un moment à l'autre chez le même individu, selon l'alimentation ou les inhibitions métaboliques et émonctoriales passagères.

Aussi, les analyses d'urine très détaillées possèdent-elles une piètre valeur clinique, à cause de ces intermittences éliminatrices, et conduisent-elles trop souvent à des erreurs d'appréciation sur l'état de la nutrition et à de lourdes fautes thérapeutiques, tout comme les analyses coprologiques d'ailleurs.

La constatation d'abondants principes minéraux dans les urines, entre autres, est toujours mal interprétée. Les auteurs la considèrent, en effet, comme une simple déperdition et non comme une spoliation effectuée par les acides. Aussi, conçoit-on combien les médicaments minéraux prescrits en pareil cas sont parfaitement inutiles, puisque la cause du mal est dans l'acidification humorale.

Quand les décharges calciques se font par voie rénale, on les reconnaît rapidement à la vive effervescence que détermine l'acide nitrique versé dans l'urine, par suite du dégagement d'acide carbonique, issu de la décomposition des carbonates de chaux et de magnésie. D'autre part, l'urine acide détermine aussi des irritations vésicales et urétrales que nous avons déjà signalées.

Parfois même le sujet remarque que *ses urines sont blanchâtres, troubles*,

---

autour du foyer de carie, ils peuvent être envisagés à la fois comme un processus de réparation de la cavité et peut être aussi comme un fait d'élimination calcaire par l'émonctoire en miniature que constitue le foyer de suppuration dentaire. En ce dernier cas les sels de chaux seraient apportés et déposés, comme cela se passe autour des vieilles ulcérations crétacées du poumon, transformées en émonctoires pathologiques.

(1) Lœper et Béchamp. — *L'oxalémie. Progrès Médical*, n° 29, 1911.

laiteuses pendant l'émission. Cette décharge minérale subite est provoquée par les mêmes causes que nous avons déjà énumérées en parlant des taches blanches des ongles.

L'élimination de déchets acides par le *revêtement cutané* occasionne des altérations trophiques, qui deviennent le point de départ de la plupart de maladies de la peau.

L'état défectueux de la nutrition cutanée se révèle par des fissures suintantes, des coupures spontanées siégeant au pourtour de la bouche, dans les plis sus et rétro auriculaires, axillaires, inguinaux, sur la surface des jambes, dans les espaces interdigitaux ou encore au niveau du bord libre des ongles.

Des fixations eczémateuses et impétigineuses se déterminent sur ces lésions primitives avec la plus grande facilité. Les sueurs acides engendrent encore ces érythèmes variés, qui s'installent, soit en large liséré rougeâtre au pourtour des ouvertures muqueuses baignées d'acides (yeux, bouche, anus, vulve), soit sur les régions à excrétions sudorales maxima (régions médianes thoraciques, plis des membres, etc.). Ces irritations cutanées constituent, d'excellents signes avertisseurs de l'imminence morbide. Quand, comme disent les gens, « une peau saine se transforme en peau venimeuse », c'est-à-dire quand les excoriations et coupures accidentelles, au lieu de se cicatriser rapidement comme à l'ordinaire, suintent, tardent à guérir et s'infectent, quand des poussées de boutons, de dartres, d'acné, de furoncles, de gourme apparaissent avec insistance ou se succèdent, ce sont là des indices certains d'intoxication humorale acide.

En pareil cas, il est formellement indiqué de corriger l'alimentation et de vérifier l'équilibre budgétaire de l'organisme, sinon la maladie, crise de nettoyage spontanée, ne saurait tarder à se déclarer.

Malheureusement, ces lésions cutanées tenaces et récidivantes sont toujours mises sur le compte d'infections microbiennes pures et simples. On les pourchasse alors à grand renfort de pommades, d'antiseptiques, de drogues et d'aliments soi-disant dépuratifs ou fortifiants, qui aggravent l'altération humorale et font s'accélérer l'arrivée d'une maladie majeure.

De même, tout le long de la muqueuse des *voies respiratoires*, l'excrétion de mucus acide entretient des irritations cellulaires, des excoriations de la muqueuse nasale qui, près de l'ouverture des narines, se recouvrent de croutelles et saignent facilement. Les coryzas aigus, chroniques ou récidivants, la toux d'irritation laryngée, les poussées bronchitiques correspondent toujours à des éliminations acides ou toxiques.

Signalons encore les départs d'acides qui s'effectuent par *les glandes lacrymales*, sources de meurtrissures de la conjonctive (rougeur, photophobie, spasme des paupières), d'infections (conjonctivite, blépharite, dacryocystite) ; *par les voies génitales* (irritation, prurit, érythème vulvaire; métrite, vaginite et vulvite).

Tous ces troubles de blessure émonctoriale par éliminations acides se présentent, en clinique, isolés ou multiples. Quand l'élimination acide s'établit par plusieurs systèmes glandulaires à la fois, elle réalise ainsi divers *aspects cliniques très caractéristiques*. C'est ainsi qu'il n'est pas rare d'observer

chez des enfants élevés à la viande, aux vins et aux sucreries, une large marge circulaire érythémateuse autour des orifices de la bouche, des yeux, des narines et de la vulve. Cette bordure inflammatoire, parfois rouge vif, due aux sécrétions acides des glandes lacrymales, nasales, salivaires, urinaires et génitales cède rapidement le pas à des infections (blépharite, sinusite, perlèche, gourme, eczéma, vulvite).

Chez les adultes, il est assez fréquent de rencontrer des malades qui se plaignent de toux spasmodique, irritative. On les ausculte sans rien déceler. Mais, si l'on pousse les investigations vers le syndrome de déminéralisation, on découvre alors l'explication du trouble fonctionnel laryngé. Assez habituellement, ces malades ont en même temps de la gingivite avec sensibilité et caries dentaires, de l'herpès labial, des exfoliations de la muqueuse linguale, des excoriations nasales avec croûtes, des paupières rouges et sensibles, de la frilosité et de l'asthénie. Parfois même, s'y joignent du prurit, des érythèmes, des brûlures vésicales ou urétrales. Quand on a dépisté et rassemblé un certain nombre de ces signes d'empoisonnement et d'élimination acides, il est facile de remonter à la cause première de ces misères et de les faire cesser, en retouchant le régime alimentaire et en vérifiant l'équilibre du budget organique.

Si, au contraire, on soigne isolément l'un des ennuis prédominants, la toux dans le cas particulier, on en fait éclater de plus graves, par suppléance, sur des émonctoires voisins. Dans ces conditions, tous les spécialistes peuvent être appelés à défiler tour à tour auprès du malade : le dentiste, l'oculiste, le dermatologiste, l'oto-rhino-laryngologiste, etc. Chacun s'emploie de son mieux à réprimer les symptômes de sa catégorie morbide, exclusivement. D'ordinaire, aucun ne songe aux éliminations acides multiples et vulnérantes, à l'intoxication humorale primitive, à la déminéralisation et aux conditions générales de vie antiphysiologique, qui furent les facteurs déterminants de ce syndrome d'acidification. Il arrive alors que le patient, après avoir subi successivement mille misères qu'on a combattues séparément, sans extirper leur racine unique, finit par être atteint d'une maladie majeure, une tuberculose, par exemple, qui achève sa ruine.

Les principaux masques morbides consécutifs au syndrome de déminéralisation. — Par leur persistance, l'intoxication humorale acide, la dégradation minérale neutralisante et les blessures émonctoriales conduisent à des attaques diathésiques et infectieuses.

Quand l'intoxication alimentaire et la dégradation minérale se sont exercées sur plusieurs générations, elles produisent finalement des sujets atteints de débilité vitale par appauvrissement minéral. Les uns, touchés surtout dans leurs pertes calciques, font du rachitisme. D'autres, sevrés surtout de sels de fer, de magnésie, deviennent chlorotiques. Beaucoup sont lésés uniformément dans tout leur état humoral, ce sont les infantiles et les lymphatiques.

Le rachitisme, c'est un fait bien établi, possède à sa base un état gastro-hépatique défectueux. Les petits rachitiques sont issus d'arthritiques; souvent, leur première alimentation fut mal réglée. Ils ont tous un gros estomac, des troubles intestinaux, un gros foie. Leurs tissus mous, leur envahissement adipeux, leur gros ventre dénotent une nutrition déviée. Leur

intoxication humorale acide entrave les apports minéraux nécessaires à la formation squelettique: elle dégrade même les sels de chaux déjà fixés, afin de protéger autant qu'il est possible l'alcalinité sanguine. C'est ce qui fait que les supports osseux, devenus flexibles, se tassent aux extrémités (nouures), se courbent sous l'influence du poids ou des tractions musculaires (scoliose, incurvations des membres).

Quand on sera appelé à corriger ces déviations, il importera donc de ne pas se borner à prescrire des appareils orthopédiques, des exercices actifs ou passifs de redressement, des interventions chirurgicales même, il faudra avant tout s'attaquer au vice initial de la nutrition, rayer tout ce qui est directement acide ou indirectement acidifiant dans l'alimentation, supprimer toutes les drogues, prescrire une alimentation naturelle minéralisante, appropriée à l'âge et au tempérament du malade, bien régler l'exercice et surtout les repos utiles. Enfin, on évitera d'avoir recours aux rayons ultra-violets qui ne surexcitent la calcification qu'en épuisant les réactions vitales.

La chlorose, elle aussi, est une intense déminéralisation d'ordre alimentaire. Les troubles dyspeptiques des chlorotiques sont toujours très accentués. La suppression des aliments toxiques et acides et la prescription des légumes verts cuits, des fruits crus non acides, des salades vertes crues, (dont on les prive radicalement, bien à tort), viennent vite à bout de ces déminéralisations pseudo-anémiques.

Le lymphatisme, qui correspond à l'ancienne scrofule, est caractérisé par un syndrome de dystrophie générale, avec troubles et infections des émonctoires. Le lymphatisme *n'est que l'épanouissement du syndrome de déminéralisation*. Les sujets entachés de lymphatisme sont pâles, bouffis ; ils ont souvent un crâne trop volumineux, des dents cariées. Ils sont sujets, du fait de leur sécrétions acides, aux infections émonctoriales récidivantes: angines renouvelées, hypertrophie des amygdales, végétations adénoïdes, infections naso-pharyngées, blépharites et kératites rebelles, bronchites à rechutes, otorrhées, gourme tenace, coqueluche (1). Leurs plasmas hypoalcalins engendrent des altérations tissulaires : hypertrophie du système lymphatique, des ganglions. Et, finalement, ils deviennent la proie d'infections et versent d'ordinaire dans la tuberculose (gommes cutanées ; abcès ganglionnaires, osseux ; mal de Pott ; coxalgie ; etc.).

A côté de ces évolutions lentes, de syndromes majeurs de déminéralisation, il en est d'aigus qui se relient à la même tare primitive du métabolisme des acides et sels alimentaires. C'est ainsi que *le scorbut, la maladie de Barlow, l'ostéomalacie*, les accidents hémophiliques ne sont que des manifestations du processus de déminéralisation et aussi de dévitalisation, arrivé à son apogée.

Une foule d'affections locales, diathésiques et infectieuses, caractérisées par leur tendance à la chronicité, relèvent également de l'intoxication acide et doivent leur pérennité à de persistantes éliminations acides. Ce sont d'abord des *infections invétérées, fixées sur diverses glandes excrétrices* : sinusite, coryza, kératite, conjonctivite, eczéma, impétigo, etc., qui résistent

(1) Pour l'étude du syndrome de déminéralisation chez les enfants, Voir : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

à tous les traitements locaux. Ce sont aussi les troubles engendrés par la mise en circulation et en décharge des nombreux sels minéraux, dégradés des réserves organiques. Dans le *système circulatoire*, ces matériaux minéraux véhiculés en excès altèrent les parois vasculaires et y déterminent des placards calcaires, de véritables pierres (athérome, phlébolithes).

Puis, ces déchets minéraux se présentent aux émonctoires presque à l'état de saturation. Ils y donnent lieu à ces décharges minérales, qui sont l'unique raison de détermination des *troubles lithiasiques arthritiques*. Leur aspect varie de la solution minérale concentrée (urine qui encrasse les parois des vases) à la boue et aux graviers. C'est principalement par voie hépatique (boue, calculs biliaires) et rénale (phosphaturie, graviers, calculs rénaux et vésicaux) que s'établissent ces drainages.

Mais les autres voies émonctoriales, bien que moins empruntées, n'échappent pas toujours aux effets de la surcharge des produits de dégradation minérale. C'est ainsi que des concrétions calcaires s'observent chez les déminéralisés sur les incisives ou sur les appareils dentaires, en face des canaux d'excrétion des glandes sublinguales. On a rencontré également des calculs des voies intestinales, salivaires, pulmonaires. On a présenté aussi des pneumolithes, des rhinolithes, des otolithes, etc. Ces encombrements minéraux suivis de cristallisation dans les canaux excréteurs ou au sein des tissus, susceptibles d'accroissement par dépôts concentriques, sont l'origine des calculs. Les microbes rencontrés autour ou au centre de ces calculs proviennent simplement d'éliminations concomitantes et sont sans action primitivement déterminante.

La présence des concrétions calciques dans les parois des cavités pulmonaires, dont on a voulu faire un processus de défense par encerclement actif et qui a incité à prescrire des sels de chaux aux tuberculeux, pour aider à ce mode de guérison supposé, se rapporte non pas à un procédé de défense contre la pullulation microbienne, mais à une issue de sels minéraux dégradés. Ce drainage se fait surabondant par la plaie pulmonaire et s'y concrète, parce qu'elle joue le rôle d'exutoire (1). Les décharges calciques, observées dans les crachats tuberculeux, confirment la réalité de ce mécanisme purement éliminateur.

Enfin, l'acidification humorale avec ses troubles de déminéralisation crée une aptitude morbide spéciale vis-à-vis des infections et surtout de la tuberculose. Cette affirmation, un peu révolutionnaire, que nous nous sommes efforcé de démontrer dans un volume au titre significatif de « La Tuberculose par Arthritisme », est pourtant la conséquence logique de ce fait de pathologie générale, qui enseigne que l'acidification, avec la baisse des alcalinités humorales, crée la réceptivité infectieuse, tandis que l'état physiologique des milieux plasmatiques engendre l'immunité.

Les agents de déminéralisation et de reminéralisation. — Sans empiéter sur la partie réservée à l'étude de l'alimentation, il est déjà possible et utile, à propos du syndrome de déminéralisation, de fournir une indication

(1) Poulalion avait, à ce sujet, décrit une forme de fausse phtisie pulmonaire d'origine calculeuse. (Poulalion. — *Les pierres du poumon*. Paris, 1891).

sommaire des principales causes de déminéralisation et des moyens efficaces de reminéralisation.

D'abord, tout ce qui dans l'alimentation se révèle comme toxique et antiphysiologique conduit indirectement à la déminéralisation, par suite du surmenage des cellules digestives, dont l'œuvre métabolique est rendue ainsi imparfaite. La nourriture trop toxique ou trop copieuse donne naissance, en effet, à une foule de corps acides (acide lactique, acétique, butyrique, urique, oxalique, etc.).

Sont surtout nocifs, les excès de viande, de poissons et de corps gras dont abuse tant la cuisine compliquée d'aujourd'hui ; la margarine, le saindoux, la végétaline ; les aliments industriels (alcool, excès de sucre, sucreries dévitalisées (bonbons, dragées, pralines, fruits confits, sucre d'orge), aliments condensés, aliments stérilisés, aliments de conserve). De plus, certains aliments inoffensifs pour des sujets sains, activent la déminéralisation de malades porteurs du syndrome de décalcification ; c'est ainsi, par exemple, que l'usage du lait caillé et du miel demande à être surveillé dans certains cas.

D'autre part, chez ces sujets, les aliments trop acides ne peuvent subir l'oxydation voulue. Ils sont incomplètement métabolisés et passent alors à l'état d'acides dans la circulation, où ils doivent immédiatement subir la neutralisation active que l'organisme effectue aux dépens des bases minérales de ses tissus, pour garder une alcalinité humorale suffisante à assurer la continuité de la vie. C'est pour ce motif que le vinaigre, le cidre, les fruits pas mûrs ou très acides (cerises acides, fraises, groseilles à grappes, citrons, pamplemousses, oranges, tomates), les compotes de fruits pas mûrs, les abricots secs, les figues sèches ; les légumes acides (oseille, rhubarbe, cresson, pourpier, choucroute), sont déminéralisants et foncièrement nuisibles pour ces malades et pour les organismes délicats des petits enfants.

Les légumes blancs, cuits, dépourvus de matières minérales et sources de fermentations (crosnes, salsifis, héliantis, topinambours, céleris-raves, navets, choux-navets, choux-fleurs) et les salades blanches (endives, barbe, salades blanchies en les liant), sont pour ainsi dire déminéralisants. On doit donc en déconseiller l'usage courant.

Signalons encore qu'il peut arriver, par exception, qu'on soit obligé chez de grands déminéralisés atteints de crises inflammatoires aiguës ou subaiguës, de supprimer momentanément l'usage des fruits et de prescrire, en compensation des vitamines et du sucre ainsi soustraits, du chocolat sans lait, du blé cru et de la salade crue.

Ces interdictions d'aliments acides ou acidifiants sont sujettes à des variations de sévérité, en proportion du degré d'usure cellulaire et d'incapacité métabolique que présente chaque malade. En effet, les peu touchés ne risquent la déminéralisation que par la répétition des fautes principales, tandis que de très lésés se décalcifient aux moindres motifs d'acidification.

Les fruits doux : cerises, prunes, poires, pommes, raisins, etc., sont, au contraire, reminéralisants. Leur minime acidité les fait bien tolérer, pourvu qu'on n'en prenne pas en excès. En général, on doit les manger crus et entiers (sauf cas spéciaux d'atonie, de nervosisme, d'entérite), car l'écorce

contient d'abondants sels minéraux, à l'état d'énergies vivantes et assimilables. Pourtant, il est préférable pour les déminéralisés, de peler les poires et les pommes, parce que leurs peaux se montrent souvent trop rêches et acidifiantes.

D'autre part, les légumes verts cuits constituent d'excellents aliments de minéralisation. Ils sont à prescrire quotidiennement et plutôt au repas du soir, chez presque tous les sujets. Le blé cru, trempé, sera donné à midi et la salade crue aux deux repas principaux.

Enfin, parmi les aliments animaux, les plus riches en sels minéraux et les plus recommandables, sont les œufs.

Mais, somme toute, les aliments vraiment reminéralisants sont fournis par les végétaux. Et dans les végétaux, ce sont les parties exposées au contact solaire direct, c'est-à-dire les enveloppes des fruits et des céréales et les feuilles vertes des légumes qui contiennent le plus de matières minérales. De plus, ces énergies sont surtout bienfaisantes et faciles à assimiler quand elles sont présentées vivantes, c'est-à-dire sous forme de blé cru, de salades vertes crues, de légumes crus et de fruits crus entiers. De même, *pour les organismes encore vigoureux*, un aliment des plus minéralisants est constitué par le pain complet ; car le grain de blé renferme tous ses sels logés dans et sous l'écorce ; mais ce sont précisément ces parties si tonifiantes qui sont rejetées dans les procédés modernes de mouture ! Le pain blanc dégruauté (gruaux extraits pour la confection des pâtes, biscuits et pâtisseries), est une cause certaine de carie dentaire. Aussi, les malades qui ne supportent que le pain blanc et qui souffrent de fragilité dentaire ont-ils avantage à ajouter parfois une minime ration de pain complet à leurs repas (50 gr.).

Les agents de reminéralisation, on le voit, se rencontrent donc exclusivement parmi les aliments naturels. En effet, tous les sels minéraux inorganiques, les poudres et les médicaments composés à l'aide de ces corps chimiques (sels de chaux, phosphates, etc.), sont inassimilables, constipent et sont dangereux par les surmenages cellulaires qu'ils déterminent.

Enfin, *ce qu'il importe de savoir par-dessus tout, c'est la corrélation qui existe entre la ration alimentaire azotée et le coefficient d'assimilation minérale. L'insuffisance de la ration azotée aggrave l'incapacité métabolique vis-à-vis des substances acides.* Le relèvement de la ration azotée à un taux normal permet toujours une tolérance accrue vis-à-vis des aliments acides et acidifiants. Le même fait s'observe d'ailleurs chez les diabétiques, où la ration azotée bien calculée et choisie aide au meilleur métabolisme des sucres et amidons. Le principal est de trouver le taux et la catégorie d'aliment azoté qui convient à chaque cas particulier. Ce sera la viande prise à dose modérée, si l'individu est carnivore habituel, ou encore les œufs, les fromages ; parfois, les légumineuses à faible dose (lentilles et petits pois frais principalement), les champignons ou encore quelques fruits oléagineux doux (amandes et noisettes) qui seront à introduire quotidiennement dans les menus, isolément ou tour à tour. On devra donc, chez les déminéralisés, veiller à ce que la ration azotée fondamentale soit instituée justement, sans insuffisance comme *sans excès* et à ce qu'elle soit fournie par des aliments de moins en moins toxiques (voir le chapitre : la manœuvre alimentaire).

Plus exceptionnellement, on rencontre des troubles d'assimilation et d'utilisation minérales, qui tiennent à des déficits trop grands dans les rations de graisses et de sucres. En pareil cas, les sels minéraux présentés par ailleurs ne sont pas convenablement fixés. C'est pourquoi la suppression absolue et trop continue de certains corps gras (beurre, huile) ou de sucre peut entretenir la déminéralisation, tandis que leur reprise pondérée rétablit le bon équilible nutritif. Cette solidarité et cette harmonie, qui groupent dans une synthèse heureuse les diverses catégories de rations alimentaires, sont capitales à connaître et à effectuer pour la conduite normale des régimes. C'est pourquoi nous en reparlerons encore plus loin, dans l'étude de l'alimentation normale.

Signalons enfin, comme agents de reminéralisation, le repos, bien rythmé et la chaleur (1), si utiles pour réparer les dégradations et les fuites minérales, chez les surmenés.

Vue d'ensemble. — Le syndrome de déminéralisation est surtout un syndrome d'acidification. La décalcification n'est qu'un des aspects de la déminéralisation, c'est-à-dire de l'acidification La déminéralisation est le résultat des vices alimentaires accumulés de longue date, qui engendrent peu à peu une incapacité métabolique élective à l'égard des substances acides endogènes et exogènes. Ce syndrome joue un rôle capital en pathologie, car c'est lui qui donne la clef des motifs d'apparition d'une foule d'altérations humorales, de troubles trophiques des tissus et d'infections des émonctoires. Loin d'être la conséquence de ces diverses maladies et infections, c'est lui qui est l'une de leurs causes déterminantes principales. Comme c'est lui qui sert de support à de multiples altérations de la santé, il serait donc puéril et dangereux de les combattre en elles-mêmes, sans attaquer leur racine. C'est dire que le moyen le plus sûr de traiter ses conséquences protéiformes et d'en délivrer les malades, consiste avant tout dans l'écart de toutes les raisons de déminéralisation et dans l'application des mesures de reminéralisation logiques.

Ainsi, se vérifiera une fois de plus la vérité de cet aphorisme fondamental de médecine naturiste. Essentiellement, il n'y a pas de maladies locales, il n'y a que des maladies générales ; essentiellement, il n'y a pas de traitements locaux, il n'y a que des traitements généraux.

§ III.— LE SYNDROME D'HYPOSYSTOLIE PAR RÉFLEXE DIGESTIF ET PLÉTHORE ARTHRITIQUE

Ce syndrome général, qui est l'occasion de fréquentes erreurs de diagnostic en clinique et dont certains aspects ont déjà été notés par quelques auteurs, sans qu'ils en aient découvert la genèse exacte, présente donc un intérêt marqué. Catalogué soit parmi l'une des affections digestives qui en sont le point de départ (gastrite, hépatite, entérite, appendicite), soit dans l'un des groupements morbides qui en forment l'aboutissement (tuberculose

---

(1) Voir : P. Carton. — « La loi naturiste des trois repos » et « La chaleur est la sauvegarde des débiles », dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

pulmonaire, congestion pulmonaire, lésions cardiaques, etc.), il forme un groupement symptomatique ayant pourtant une individualité et des caractéristiques bien tranchées. L'ayant déjà minutieusement décrit (1), nous en ferons une exposition plus condensée aujourd'hui.

Signes principaux. — En clinique, trois gros symptômes permettent de l'identifier : une douleur localisée sur l'un des viscères digestifs, principalement le foie ; une teinte carmin foncé des ongles des mains, et une opacité pulmonaire droite.

La sensibilité du creux épigastrique existe 8 fois sur 10. Elle exprime l'altération du foie, avec prédominance du lobe gauche. A l'état normal, de légères succussions du creux épigastrique ne provoquent aucune sensation spéciale, tandis que dans le cas particulier cette exploration, même modérée, détermine une *impression de choc sous-pariétal angoissant et nauséeux*, qui « coupe la respiration » comme disent certains malades. L'exploration poursuivie le long des fausses côtes des deux côtés montre, en même temps, qu'à droite la sensibilité se poursuit, atténuée sur le lobe droit du foie congestionné, tandis qu'à gauche, la pression même profonde n'éveille aucune sensation désagréable.

En somme, les malades se contractent vivement, grimacent et se plaignent jusqu'à crier parfois, à la succussion légère du creux épigastrique, souffrent encore sous les fausses côtes droites, mais moins, et par contre, restent sans réaction douloureuse à la palpation sous les fausses côtes gauches.

Cette douleur provoquée est d'ailleurs très souvent spontanée, en même temps. Les patients l'annoncent comme une sensation de barre, de poids, de gêne épigastrique profonde. Parfois, elle est si accentuée, qu'elle s'exaspère par la station debout, par les secousses de la marche, par la position couchée sur le côté gauche qui décale le foie.

Ce point épigastrique, signalé dans tous les auteurs, depuis Chaussier (barre épigastrique) a été diversement interprété. Pour les classiques, c'est un point névralgique d'origine solaire. Dans des descriptions d'affections digestives, J. Roux et Lœper, Leven, Simonet, etc., le rattachent à une névralgie du plexus cœliaque. M. Labbé et Lereboullet, en le signalant au cours du coma diabétique, lui reconnaissent la même origine.

Par contre, d'autres auteurs affirment que cette sensibilité si spéciale est d'origine hépatique et qu'elle constitue même le signe pathognomonique de la congestion hépatique. C'est ainsi que Glénard, de Grandmaison, Pascault, l'interprètent comme manifestation d'une altération hépatique plus accusée sur le lobe gauche (lobe d'alarme de Pascault).

Les arguments fournis à l'appui de cette dernière opinion sont nombreux. Expérimentalement d'abord, Glénard et Siraud, Sérégé, Sylvestre de Modène, Pincherle ont reconnu un double courant sanguin dans la veine porte, qui se manifeste par un accouplement gastro-spléno-hépatique gauche et un entéro-hépatique droit assez indépendants. Mais surtout l'examen clinique démontre bien qu'il s'agit d'une souffrance du tissu hépatique. La provocation de cette sensibilité ne nécessite pas une interrogation profonde des plexus sympathiques prévertébraux. Il suffit d'un léger choc de la paroi, parfois d'un simple

(1) P. Carton. — *La Tuberculose par arthritisme*, page 73, 1re édition, 1911.

attouchement pour faire apparaître la sensation douloureuse. De plus, c'est bien le foie qui souffre, puisqu'on retrouve sa sensibilité dans son lobe droit à l'exploration, et aussi parce que, au cours des mouvements qui déplacent la glande hépatique, la souffrance apparaît comme globale, étendue à la totalité de ce viscère, irradiée vers le haut de l'épaule droite comme dans tous les états hépatiques.

De plus, la douleur épigastrique s'atténue quand le foie est calé, le malade étant étendu sur le côté droit, tandis qu'elle s'exaspère quand le foie se décale dans le décubitus latéral gauche, la station assise ou la marche. D'ailleurs, les névralgies idiopathiques d'un réseau nerveux n'existent pas sans une cause irritative recueillie par ses ramifications distales. Que la sensation douloureuse soit perçue par les ganglions sympathiques, c'est indiscutable, mais le fait initial est une souffrance des terminaisons hépatiques de ces centres nerveux et sa cause provocatrice siège donc bien dans le foie.

Le plus souvent, c'est du foie que part l'incitation qui se transmettra au bulbe et se réfléchira sur le pneumogastrique pour engendrer les perturbations cardio-pulmonaires que nous allons décrire.

Parfois pourtant, le point épigastrique manque, bien que le reste du syndrome se retrouve intégralement. Dans ces cas, c'est que la lésion des voies digestives qui a servi de point de départ au réflexe, prédomine sur un autre point viscéral. Les recherches dirigées dans ce sens permettront alors de découvrir soit une grosse dilatation gastrique, soit un cœcum induré, gargouillant, douloureux, soit une entérite manifeste qui interviennent comme amorce du réflexe cardio-pulmonaire.

Le second signe : *la teinte carminée des ongles des mains* traduit des troubles pléthoriques, toxiques et vaso-moteurs nés des viciations nutritives de l'économie. D'ordinaire, chez les sujets sains ou chez les malades qui ne présentent pas cette tare vaso-motrice, la coloration des ongles est absolument identique à celle des téguments dorsaux des doigts. Ici, par contre, l'ongle est d'une coloration carminée qui tranche nettement sur la pâleur de la peau voisine. L'intensité de la dissemblance varie d'un cas à l'autre. Ebauchée chez certains, elle est si prononcée chez d'autres qu'on croit assez souvent que cette différence frappante est le résultat d'une application artificielle de carmin.

Cette teinte anormale, si spéciale, n'a rien à voir avec la couleur livide des états cyaniques véritables, provoquée par des troubles circulatoires des extrémités ou des centres cardio-vasculaires. La richesse du réseau capillaire sous unguéal explique la localisation de cette sorte d'encrassement ou de paralysie circulatoire qui s'y déclare.

Dans les cas où le signe unguéal n'est qu'esquissé, on le rend plus apparent en maintenant élevé le bras du malade ou en exprimant entre les deux mains les tissus de ses doigts : on fait ainsi se vider les réseaux les plus larges, ce qui rend plus visibles la paralysie et l'encombrement des très fins capillaires sous-unguéaux.

Cette dissemblance de coloration est bien d'origine toxique et réflexe parce qu'elle varie, dans la même journée, sous l'influence des causes d'intoxication ou de perfectionnement de la nutrition. Après un repas mal composé

ou trop copieux ou à la suite de constipation ou de manque d'exercice, la teinte s'accentue manifestement. Par contre, l'alimentation bien réglée, la circulation intestinale facilitée, l'exercice judicieusement pratiqué la diminuent ou même la font disparaître.

Ce signe est donc d'une considérable importance, parce que d'abord, sa simple constatation faite à distance du lit du malade permet d'affirmer que ce dernier est un intoxiqué alimentaire, porteur de lésions digestives sérieuses, du foie le plus souvent, et toujours d'une opacité pulmonaire droite. De plus, comme ce signe suit en plus ou en moins les modalités fâcheuses ou favorables de l'état de la nutrition, on a intérêt à le faire remarquer des malades qui y trouvent un baromètre de leur état digestif, et aussi de leur état pulmonaire, s'ils sont tuberculeux. En effet, tel sujet qui constate une accentuation de la coloration après une faute d'hygiène digestive ou générale, et qui, par contre, voit sous ses yeux le signe s'évanouir (au cours d'une marche, par exemple), sait se contrôler et éviter les défectuosités dans la conduite de son traitement. En effet, *à des ongles carminés correspondent des poumons engorgés* ; *des ongles rose pâle impliquent des poumons libres.*

Le troisième signe : *l'opacité pulmonaire droite* se détermine d'après le mécanisme suivant. Venues des voies digestives, les incitations douloureuses sont transmises au bulbe par les réseaux sympathiques. Là, elles se réfléchissent sur le pneumogastrique, occasionnant un arc réflexe avec troubles du cœur et de la petite circulation qui a été démontré expérimentalement par Arloing, Morel et Fr. Franck et invoqué en clinique dans la production des phénomènes asystoliques par Potain et Barié. La vaso-constriction pulmonaire qui résulte de l'irritation pneumogastrique amène donc un excès de tension cardiaque. Et, comme ces malades ont, de plus, un état pléthorique du sang, l'excès de la masse circulante, joint au surmenage imposé par le rétrécissement réflexe des capillaires de la petite circulation, provoque à la longue l'épuisement du myocarde et un début de dilatation du cœur.

Comme toujours, ce sont les cavités droites moins charnues qui se laissent distendre les premières. L'oreillette droite surtout se gonfle, refoule autour d'elle les organes avoisinants. Précisément en arrière, accolées à elle, passent les veines pulmonaires droites qui vont se trouver comprimées entre cette oreillette distendue en avant et la bronche droite pour les veines pulmonaires supérieures, ou le plan vertébral profond revêtu de l'œsophage pour les veines pulmonaires inférieures, en arrière. Cette compression est l'origine d'une gêne de la circulation de retour du poumon droit et d'une série d'altérations congestives, sclérosantes et de fixations infectieuses de ce même poumon.

Cette gêne se traduit cliniquement, au sommet par de la submatité, de la diminution de la respiration, du retentissement de la toux, des irrégularités respiratoires et, à la base, par un affaiblissement très marqué du volume respiratoire normal, établi par comparaison en auscultant la base gauche.

Signes accessoires. — L'hyposystolie se trouve confirmée par d'autres troubles circulatoires. La dyspnée est habituelle ; elle est très évidente après les repas ou à l'occasion des moindres exercices. L'assourdissement des bruits du cœur, sauf le second bruit plus retentissant au niveau du bord

gauche du sternum, par hypertension pulmonaire, exprime la fatigue myocardique. Le plus souvent, le pouls est petit, très hypotendu (de Grandmaison) (1) et de l'œdème prétibial apparaît à la fin de la journée.

Il est assez fréquent, d'autre part, de constater un état subfébrile permanent, accentué dans les périodes digestives, qu'on ne sait d'ordinaire à quoi attribuer et qu'on est toujours tenté de rattacher à un début d'évolution bacillaire, à cause de l'opacité pulmonaire droite. Ces légères oscillations sont dues à l'intoxication alimentaire et à des altérations des gros viscères digestifs, de même que l'asthénie et les douleurs de côté si variées dont se plaignent ces malades.

Plus rarement, quand l'intolérance organique s'est considérablement accrue, l'opacité pulmonaire droite fait place à de la congestion véritable, capable de dépasser les limites du tissu pulmonaire, de déterminer de l'infiltration pleurale et sous-pleurale de la plèvre pariétale du sommet droit et d'engendrer des signes de compression des organes qui reposent sur le bonnet pleural. Il en résulte un sous-syndrome de pleurite du sommet avec congestion du voisinage. Les engourdissements, fourmillements des doigts, les troubles vaso-moteurs de la face, les névralgies de la base du cou, et même quelquefois de la cyanose de la main droite et un souffle sous-clavier traduisent dans ce cas la compression des plexus nerveux, du ganglion sympathique cervical inférieur, de la veine et de l'artère sous-clavières (2).

Les multiples et variables troubles vaso-moteurs des ongles, de la face, des oreilles, etc., auxquels sont exposés les porteurs de ce syndrome s'expliquent par le voisinage des centres bulbaires de l'appareil vaso-sympathique avec les centres vaso-moteurs généraux.

Enfin, on retrouve associées à ces symptômes, toutes les perturbations physiques et fonctionnelles du syndrome d'intoxication digestive, initiale et les diverses altérations des gros viscères digestifs que nous avons déjà signalées. Elles ne manquent jamais et leur présence indique clairement l'origine de tous les ennuis constatés. On peut même parfois déceler sur le même sujet le groupement des trois syndromes d'intoxication digestive, d'hyposystolie et de déminéralisation.

Formes.— Selon certaines prédominances symptomatiques, cet ensemble clinique peut se présenter sous des aspects suffisamment dissemblables pour inciter à des erreurs du diagnostic secondaire.

Forme pseudo tuberculeuse. — Quand on ne sait pas dépister la pathogénie véritable de ces multiples réactions morbides et qu'on se laisse impressionner par l'état subfébrile, l'amaigrissement, la dyspnée et surtout les signes pulmonaires droits, on est conduit à commettre la si fréquente erreur de diagnostic de tuberculose pulmonaire.

C'est ainsi que parmi les malades qui nous arrivaient au sanatorium de Brévannes, un grand nombre présentait simplement ce complexus symptomatique qui avait été interprété comme une bacillose pulmonaire du premier degré et les avait fait diriger dans ce service spécial.

---

(1) De Grandmaison. — *Traité de l'arthritisme.*

(2) Nous avons insisté plus longuement sur la description de ce sous-syndrome dans notre ouvrage « *La Tuberculose par Arthritisme* », p. 89, 1re édition.

A côté de cela, il est certain qu'à la longue, par sa persistance et surtout par le traitement suralimentaire et médicamenteux qu'elle suggère, la gêne de circulation du poumon droit forme point d'appel à la greffe bacillaire et explique ainsi la fréquence extraordinaire des lésions exclusives ou prédominantes du sommet droit, chez les tuberculeux.

Cette prédilection du bacille de Koch pour le côté droit de la poitrine, déjà remarquée par tous les observateurs, a suscité une foule d'hypothèses toutes plus invraisemblables les unes que les autres (1) : sans conteste, le mécanisme du syndrome d'hyposystolie réflexe que nous avons décrit en fournit la véritable raison d'être.

Des relevés portant sur 694 tuberculeux, nous ont montré que 394 présentaient des lésions maxima à droite, 100 des lésions maxima à gauche, et 196 des fixations bacillaires bilatérales à peu près équivalentes. D'autre part, sur 828 bacillaires, nous avons noté 207 fois une dissemblance unguéale frappante et 172 fois, nettement ébauchée. Presque la moitié des malades de sanatorium portent donc ce signe et se trouvent touchés par le syndrome arthritique d'hyposystolie.

En résumé, ce syndrome simule très longtemps la tuberculose et finalement y conduit (2).

Forme pléthorique. — L'aspect extérieur de ces malades est souvent très différent. Les uns appartiennent au type floride bien connu et donnent l'impression immédiate de grands congestifs, aux vives couleurs, sujets aux hémorragies. Ce sont « ces individus dont parlaient Trousseau et Pidoux chez qui la force de sanguification proprement dite est si énergique, que tout chez eux se transforme en sang ».

Forme pseudo anémique. — D'autres, par contre, plus profondément intoxiqués ont le teint pâle ou blafard, simulant à s'y méprendre le facies chlorotique, mais ils ont les ongles très carminés et présentent en période digestive de fugaces bouffées de rougeur des oreilles, des joues, du larynx (toux). Toutefois, à première vue, jamais on ne croirait que leur pseudo-anémie n'est qu'une pléthore déguisée. Et pourtant l'examen de leur sang le démontre, puisqu'il permet de déceler un nombre accru de globules rouges (Besançon et Labbé ; Simon et Spillmann, Carton (3).

Trousseau et Pidoux (4), en cliniciens consommés, ne s'étaient pas laissés induire en erreur par cet aspect clinique trompeur : « Il arrive quelque-

---

(1) Voir : *Société Médicale des Hôpitaux* Décembre 1907 et janvier 1908, et P. CARTON, *La Tuberculose par Arthritisme*, p. 83, 1re édition.

(2) Cet ensemble clinique : amaigrissement, asthénie, douleurs thoraciques, dyspnée, fièvre, toux, opacité du sommet droit, intolérance pour l'alimentation carnée, « sensibilité du creux épigastrique s'exaspérant à l'occasion de mouvements », en somme tous les signes que nous venons de relever, sauf la dissemblance unguéale qui lui a échappé, ont été groupés par Faisans dans sa communication sur « l'appendicite chronique simulant la tuberculose » et replacés dans leur filiation véritable, c'est-à-dire les troubles digestifs en tête, tandis que tous les auteurs classiques invoquent invariablement la détermination tuberculeuse finale comme cause efficiente de tous les désordres digestifs et de toutes les incapacités métaboliques qui l'ont au contraire engendrée. (*Société Médicale des Hôpitaux*, 27 janvier 1911).

(3) P. CARTON. — *La Tuberculose par Arthritisme*, p. 104, 1re édition.

(4) TROUSSEAU et PIDOUX. — *Traité de Thérapeutique*, pages 704 et 706.

fois disent-ils, que la pléthore générale la plus prononcée ne se manifeste par aucun des symptômes ordinaires et classiques... Si le malade ne présente pas extérieurement les attributs du tempérament sanguin, ou s'il n'éprouve pour tout malaise qu'une certaine peine à dilater sa poitrine ou qu'une douleur pressive à l'épigastre... ou des vertiges qui, chez un sujet dont le pouls est faible et le teint mat, peuvent être pris pour des spasmes nerveux... le médecin est jeté dans une perplexité insurmontable. »

Forme hémorragique. — Un bon nombre de ces malades sont sujets aux hémorragies répétées qui interviennent comme défenses naturelles, tendant à libérer l'organisme d'une surcharge toxique, d'un surcroît de tension vasculaire. Les épistaxis, les flux hémorroïdaires, les hémoptysies sont fréquemment observés.

Quand ces dernières se reproduisent, elles achèvent d'inciter à l'erreur de diagnostic et font invariablement traiter ces cracheurs de sang comme des tuberculeux, alors qu'ils sont de simples pléthoriques par intoxication digestive. Au sanatorium de Brévannes nous avons noté que les hémoptysies nettes frappent 60 pour cent des individus possédant la teinte carminée unguéale, tandis qu'on n'en relève que dans 28 pour cent des cas chez ceux dont la teinte unguéale est normale.

Forme infantile. — Les enfants, même les nourrissons issus de souche arthritique, mal alimentés ou suralimentés présentent très souvent ce même syndrome : épigastre ou fosse illiaque droite sensibles par troubles digestifs, teinte carminée unguéale et opacité pulmonaire droite.

Ils sont particulièrement sujets à ces fièvres bizarres, irrégulières, prolongées s'accompagnant d'amaigrissement, de troubles de l'état général, de poussées congestives de l'appareil respiratoire (coryzas, congestions pulmonaires fugaces), de la muqueuse naso-pharyngée, des ganglions lymphatiques, qui laissent le diagnostic très hésitant, font redouter la tuberculose et ne relèvent que de l'intoxication alimentaire. Toutes ces crises fébriles qui furent l'objet de nombreuses recherches et hypothèses sont, en réalité, des accidents de nettoyage humoral et signifient seulement le besoin qu'éprouve l'économie de se libérer (1).

Evolution. — La marche de ce syndrome est très lente, parsemée d'accidents hémorragiques ou infectieux. Rarement il aboutit à l'asystolie véritable. Plus ordinairement il conduit à une complication infectieuse aiguë : fièvre typhoïde, appendicite, etc., ou il se termine par une affection chronique : tuberculose ou cancer, qui vient achever l'œuvre destructrice de l'alimentation vicieuse.

Signalons enfin que certaines particularités de ce syndrome ont été déjà

---

(1) Mme Sidler a retrouvé ce syndrome chez les nourrissons, depuis notre description, et y a ajouté un nouveau symptôme : l'émaciation des muscles du sommet droit. (Sidler. — *Emaciation des muscles et des téguments du sommet droit chez les nourrissons, consécutive à une mauvaise hygiène alimentaire et traduisant un état de prédisposition à la tuberculose pulmonaire droite.* — *Société de Médecine de Paris*, Novembre 1911, et Congrès International de la Tuberculose. Rome, 1912).

présentées comme des idiopathies par divers auteurs, tels que Renon et Sollier (1), Pouliot (2), Barié (3), Ribierre et Merle (4), Faisans (5).

§ IV. — LE SYNDROME DE DÉNUTRITION

Les insuffisances nutritives peuvent conduire aux mêmes maladies que les excès.— Des fautes de nature opposée (excès ou insuffisance) peuvent être commises par les individus dans le choix de leurs conditions vitales. Elles aboutissent au même résultat : le déclin des résistances organiques. Aussi, que le terrain soit défaillant à la suite d'une faute ou d'une autre, sa déchéance n'en existe pas moins, et les maladies qui s'ensuivent peuvent porter la même étiquette.

C'est d'ailleurs une loi fondamentale de clinique que cette possibilité, pour un symptôme ou une maladie, d'être engendrés par des catégories de causes absolument opposées et parfois alternantes. Un nourrisson, par exemple, peut vomir, avoir de la fièvre et dépérir, aussi bien par suite de suralimentation que d'hypoalimentation.

De même, on peut devenir tuberculeux, aussi bien par surnutrition que par dénutrition. C'est ainsi encore que les mêmes maladies épidémiques peuvent s'abattre également sur les enfants de riches, empoisonnés par l'excès de nourriture et de bien-être, que sur ceux des pauvres, si souvent mal nourris et mal soignés.

Aussi conçoit-on que le traitement d'une affection ou d'un symptôme puisse différer, selon qu'ils se sont déclarés par excès ou par insuffisance et que tout en restant dans la note physiologique, on puisse employer et voir réussir des moyens opposés pour les soigner. Ceci explique que de très bonne foi, des auteurs différents préconisent souvent des diététiques absolument contraires, dans des maladies de même nom.

Quand certains disent avoir vu le relèvement excitant et nutritif agir avec efficacité, et que d'autres, au contraire, annoncent avoir obtenu des résultats excellents du jeûne et de l'apaisement vital, la plupart du temps, ils ont également raison, et leur désaccord n'est qu'apparent, parce qu'ils se sont trouvés soigner des maladies secondaires de même désignation, mais qui s'étaient déclarées pour des motifs dissemblables.

A côté de cela, il est capital de faire remarquer dès maintenant, qu'à l'heure actuelle, avec l'accroissement du bien-être et les préjugés régnants sur la suralimentation, *les affections qui se déclarent par véritable insuffisance nutritive sont l'exception, tandis que celles qui proviennent d'excès sont pour ainsi dire la règle.* Aussi, tout en sachant dépister les cas exceptionnels de

(1) Renon et Sollier. — *Fausse phtisie de nature hystérique* (*Société Médicale des Hôpitaux*, 8 nov. 1906). — Renon. — *Le diagnostic précoce de la Tuberculose pulmonaire*. 1906, p. 59.
(2) Pouliot. — *Syndrome d'hyposystolie hépatique chez les tuberculeux pulmonaires* (*Soc. Méd. des Hôpitaux*, 7 décembre 1906).
(3) Barré. — *Le volume du cœur dans la tuberculose.* (*Soc. Méd. des Hôpitaux*, 14 décembre 1906).
(4) Ribierre et Merle. — *Ictère infectieux bénin et hémoptysie chez un tuberculeux latent* (*Soc. Méd. des Hôpitaux*, 11 nov. 1910).
(5) Faisans. — Loc. Cit.

dénutrition, faut-il garder en soi l'impression dominante de la maladie venue par excès nutritif, c'est-à-dire par surcharge, par alimentation antinaturelle et par insuffisance de l'exercice.

Ces particularités pathogéniques avaient été déjà admirablement comprises par Hippocrate : « Ceux qui pensent que les aliments trop forts sont seuls nuisibles sont dans l'erreur, écrivait-il. S'il n'y avait comme quelques-uns le pensent que les viandes trop fortes qui fussent nuisibles et que les plus faibles fussent également bonnes à la nourriture des sains et des malades, rien ne serait plus aisé que de trouver un bon régime. Il n'y aurait qu'à prendre le parti le plus sûr de les réduire tous à une nourriture très faible. Mais, malheureusement, il n'en est pas ainsi. La faute n'est pas moindre et le mal est aussi grand de ne pas nourrir assez que de nourrir trop. Car la faim a un grand pouvoir sur la nature de l'homme, soit pour le guérir, soit pour l'affaiblir ou pour le tuer. Comme la réplétion cause une infinité de maux divers, l'inanition en produit aussi qui ne sont pas moins terribles (1). »

Comment s'expliquer alors que des causes de nature différente arrivent à produire des effets d'intoxication humorale et de nettoyage organique identiques ? Peut-on donc s'intoxiquer et s'encombrer de déchets humoraux, presque autant par insuffisance que par pléthore alimentaires ?

Cela n'est pas douteux. En effet, le déficit dans l'excitation vitale et dans la réparation des organes conduit à des imperfections de fonctionnement, à des insuffisances métaboliques qui faussent les mécanismes de l'assimilation et de la nutrition et enfin à des phénomènes d'auto-intoxication et d'acidification, provoqués par l'autophagie. Que les viscères manquent à leur rôle par surmenage ou par appauvrissement vital, le résultat est le même. Les actes de nutrition sont déviés et des déchets humoraux s'engendrent dans les deux cas.

Les causes de dénutrition. — Quand on examine de près les raisons pour lesquelles les organismes se mettent à dépérir, on découvre qu'elles relèvent de deux processus différents, selon qu'il y a insuffisance d'alimentation ou insuffisance d'assimilation. C'est la différence qui sépare, par exemple, un malade en état de dénutrition par privation de nourriture d'un autre qui s'éteint de consomption par usures viscérales.

On peut donc, nous allons le voir, tomber en dénutrition soit par manque de nourriture, soit par excès de nourriture, soit encore par suite de lésions viscérales qui entravent l'assimilation ou l'élimination des matériaux alimentaires.

Quand la dénutrition se déclare par *déficit alimentaire* (2), l'insuffisance des apports peut provenir de plusieurs raisons Ou bien, il s'agit de véritable inanition par manque global : c'est la famine. Ou bien, plus souvent, il s'agit de régimes carencés, non synthétiques, très mal compris qualitativement, dans lesquels la part est faite trop large à l'alcool et aux aliments dévitalisés, tandis que les produits les plus toniques et les plus naturels sont totalement négligés (pain bis, fruits, légumes verts, crudités, etc.).

---

(1) Hippocrate, page 427. T. I. (Gardeil).

(2) Le syndrome par insuffisance alimentaire s'observe plus fréquemment au cours des années peu ensoleillées, parce qu'alors les valeurs alimentaires naturelles sont très diminuées. (Voir le chapitre : Les Rythmes dans la nature).

En médecine infantile, ces accidents de dénutrition s'observent parfois chez des nourrissons. Il est d'autant plus important de les connaître qu'ils peuvent se révéler par des signes cliniques identiques à ceux que produisent les trop fortes rations de lait (vomissements, diarrhée verte et glaireuse, fièvre, gros ventre, etc.). Ces troubles, déjà signalés par Variot, se produisent d'ordinaire parce que le lait maternel est peu nutritif ou peu abondant, ou encore parce qu'on a donné des rations de lait de vache insuffisantes ou trop coupées d'eau.

Au cours des maladies aiguës et subaiguës, la diète liquide ou fluide trop prolongée est capable, nous l'avons vu, de produire de graves signes de dénutrition (fièvre, insomnies, angoisses, fonte rapide des tissus, facies creux du jour au lendemain) qui indiquent que le malade est arrivé à la limite de tolérance du jeûne purificateur et apaisant, et qu'il faut immédiatement le nourrir, si l'on ne veut pas voir la maladie redoubler, récidiver ou se compliquer et finalement le malade périr d'inanition. La nourriture substantielle donnée à propos, même en pleine fièvre, constitue alors un remède héroïque (1).

D'autres fois, chez les adultes, on peut voir le dépérissement survenir par inadaptation, par suppression brusque et définitive d'aliments azotés accoutumés, au cours des changements de régime, par exemple. En effet, lorsqu'un organisme a pris l'habitude d'opérer ses réparations à l'aide d'une source azotée déterminée, telle que la viande, il devient difficile de lui faire cesser brusquement ce mode d'alimentation et de le contraindre à tirer tout le parti voulu d'un autre aliment azoté végétal, du jour au lendemain. Il y a donc lieu, en pareil cas, pour éviter ces accidents de fonte musculaire et de baisse des résistances, d'agir en prenant les précautions que nous indiquerons, dans un chapitre consacré à la manœuvre alimentaire, pour éviter la production de graves altérations de la santé.

Quand, d'autre part, la dénutrition se produit par *déficit d'assimilation*, ce trouble nutritif peut être causé autant par surmenage que par usure viscérale S'il s'agit de surmenage, c'est que le sujet a été soumis à une suralimentation malencontreuse. En pareil cas, il ne faut donc pas s'étonner de voir la surabondance alimentaire arriver à dénourrir, à faire maigrir et décliner des malades aussi profondément que s'ils avaient manqué de nourriture. Et il faut savoir que la reprise du poids et de la vitalité s'obtient alors par la réduction alimentaire. Le traitement de la dénutrition peut donc consister selon les cas, soit en relèvements des valeurs alimentaires, soit en atténuations parfois considérables des mêmes valeurs (voir régimes hypoconcentrés).

Enfin, la plus grave dénutrition s'observe chez les individus porteurs de lésions profondes et presque irrémédiables d'un viscère élaborateur important (hépatite, néphrite grave, etc.). Dans ces conditions, la question du régime passe au second plan, puisque l'œuvre assimilatrice se trouve entravée, quoi qu'on fasse.

Les signes de dénutrition. — Si l'on se trouve en présence d'un organisme usé, le malade offre tous les signes de la vraie cachexie avec

(1) Revoir le chapitre de thérapeutique.

anémie, fonte musculaire, escharres, fièvre à grandes oscillations. Nous n'insisterons pas sur cette forme.

Par contre, le syndrome de dénutrition survenu par erreurs de régime mérite une description plus détaillée. Ses principaux signes sont les suivants :

1° *L'amaigrissement* consiste dans la fonte non seulement graisseuse mais musculaire. Dans les états chroniques, il a pour caractéristique d'être progressif et continu. Au cours des maladies aiguës, il s'accentue subitement (facies tiré, yeux creux, teint plombé, escharre).

2° *L'asthénie* se manifeste par de la fatigue musculaire générale, avec localisations prédominantes dans les cuisses et dans les reins qui deviennent raides et douloureux, quand le malade veut se redresser.

3° *La dépression mentale avec irritabilité et insomnie.* Le sujet change de caractère. Il est envahi par les idées noires ou tout au moins son optimisme et son activité mentale baissent considérablement. Les moindres bruits le font sursauter et les plus petites contrariétés ont sur lui des retentissements démesurés. Enfin, il souffre d'insomnies et de cauchemars.

4° *La perte d'appétit.* Elle résulte du manque d'excitation ou d'excitabilité des voies digestives, selon qu'il y a eu régime trop pauvre ou trop riche. Il s'ensuit de l'appauvrissement des sécrétions et de l'inhibition fonctionnelle.

5 *La constipation absolue ou relative.* L'insuffisance d'excitation des muqueuses digestives (alimentation trop pauvre ou non synthétique) ou encore leur surirritation (alimentation trop riche) peuvent aboutir à la même conclusion : l'inhibition du muscle intestinal amenant la rétention des matières et l'auto-intoxication.

6° *Le manque de chaleur.* Les dénourris ont toujours froid et recherchent les sources de chaleur naturelle ou artificielle : le soleil, les foyers de chauffage, l'eau chaude, etc.

7° *Les troubles trophiques* les plus fréquemment observés sont d'une part des caries dentaires par effondrement, sans agacement des collets comme chez les simples déminéralisés, des œdèmes des extrémités, des déficits musculaires avec production possible de hernies et enfin, assez souvent, des altérations cutanées siégeant aux extrémités et simulant les engelures. Ces pseudo-engelures plus tenaces par temps froid, consistent en un épaississement du derme avec une teinte violacée ou légèrement cuivrée, formant des plaques qui sont le siège de démangeaisons moins accusées que les vraies engelures.

8° *La réceptivité infectieuse* qui assez souvent occasionne, dans les états chroniques, des lésions furonculeuses ou anthracoïdes ou encore des poussées évolutives de tuberculose, et, chez les malades aigus, des rechutes, des accès fébriles inexplicables, des maladies infectieuses successives. Et dans tous les cas, ces troubles, quand ils viennent par diététique insuffisante ou mal conçue, cessent *aussitôt* que la correction du régime est effectuée.

9° *La polyurie* qui, au début, provient de la déconcentration sanguine. Le rein laisse alors filtrer sans effort l'eau de constitution humorale. Ce fait se produit surtout dans les régimes où la ration azotée ou la ration sucrée sont insuffisantes.

Diagnostic causal et traitement. — Pour remédier à un état de dépérissement, on pourra donc être appelé à employer les moyens les plus différents. Si le régime a été insuffisant par excès de sévérité, il suffit de varier davantage les menus, de relever les valeurs excitantes, azotées, hydrocarbonées et minérales, de corriger les carences alimentaires pour voir une véritable rénovation s'ensuivre et le malade reprendre vie, comme s'il s'agissait d'une convalescence de maladie aiguë. Si les ennuis proviennent d'excès, la réduction de tous les matériaux alimentaires arrive aux mêmes bons résultats. Enfin, si la dénutrition provient d'inadaptation, on la fait cesser en opérant le rappel passager des aliments accoutumés antérieurs, même s'ils semblent nocifs en eux-mêmes (alcool, vin, viande, etc.).

En même temps, on devra penser à régler convenablement les dépenses musculaires. Et ici encore, la dénutrition peut survenir aussi bien par surmenage (marche excessive, excès sportifs, etc.) que par des habitudes de sédentarité, des abus de séjour au lit ou à la chaise longue. Aussi, faudra-t-il, selon les cas, ordonner soit le repos complet et prolongé (qui est très souvent indiqué ici, pour économiser et capitaliser des forces, et pour refaire les tissus) soit l'exercice progressif et prudent, quand il y a eu manifestement intoxication par sédentarité.

§ V. — CONCLUSIONS

L'examen clinique doit être général avant d'être local. — Aucune affection diathésique ou infectieuse ne se produit sans avoir été précédée de longue date de troubles généraux, relevant de l'un ou de plusieurs de ces syndromes diversement combinés. Aucune affection ne peut donc être traitée logiquement, si l'on ne connaît pas son mode exact de création, puisque, nous le répétons toujours, une échéance morbide identique peut résulter de causes efficientes tout à fait contraires, et nécessiter par suite une orientation thérapeutique tout à fait opposée, d'un sujet à l'autre.

Au lit du malade, avant de se précipiter à palper, percuter, ausculter, ponctionner, avant de se mettre à la chasse du symptôme rare, avant de songer à établir le diagnostic de l'affection locale et terminale, il faut donc résister, à la fois, aux suggestions du malade qui requiert impérieusement l'attention sur ses misères actuelles et aux suggestions de l'état morbide final, dont les symptômes éclatent et s'imposent d'emblée à l'examen. Avant toutes choses, il importe donc de savoir par quelle porte le sujet est entré dans la maladie, de façon à pouvoir la fermer à bon escient. C'est dire qu'il faut d'abord rechercher si le malade est un intoxiqué alimentaire par régime vicieux récent ou lointain, un suralimenté ou un sous-alimenté (se faire énumérer les menus de tous les repas), un congestif pléthorique ou un anémique véritable, un déminéralisé par acidification, un intoxiqué sédentaire ou un épuisé par surmenage. Il faut ensuite faire le diagnostic du potentiel vital personnel, du psychisme et du tempérament (1). Et c'est seulement après avoir recueilli ces renseignements fondamentaux qu'on devra se livrer à l'exploration méthodique de tous ses viscères et organes, sans en excepter aucun.

(1) Voir : P. Carton. — *Diagnostic et conduite des tempéraments* et *l'Art Médical*.

La notion capitale de terrain, révélée par l'étude des syndromes prémonitoires et des tempéraments individuels domine toute la pathologie et la thérapeutique. — C'est en reconstituant ainsi la genèse morbide, en la rattachant à ses causes véritables : les fautes hygiéniques et alimentaires du malade, les déséquilibres budgétaires (1) et les erreurs de conduite de son organisme, en dépistant les signes des syndromes d'aptitude morbide qui se sont manifestés de longue date dans ses antécédents personnels, qu'on arrive à tenir le fil conducteur des enchaînements morbides, à savoir pourquoi telle maladie secondaire s'est déclarée, et à connaître par conséquent le traitement causal et vraiment efficace qui lui convient.

Cette étude clinique générale aura donc pour heureux résultat de ramener au premier plan *la question capitale du terrain* trop dédaignée depuis l'ère pastorienne. Elle fera comprendre pourquoi sont fausses les conceptions actuelles de l'infection réalisée par contagion pure et simple, sans le consentement ni la responsabilité de l'organisme, et aussi, de l'auto-intoxication envisagée en dehors de l'action des motifs de vie antiphysiologique. Elle permettra enfin de ne plus envisager la thérapeutique comme un puéril système de répression symptomatique par les poisons pharmaceutiques ou comme une lutte antimicrobienne pure et simple, mais au contraire comme une œuvre sacrée de réforme individuelle, de mise en valeur des immunités naturelles et de rétablissement des résistances du terrain.

Quant aux masques morbides secondaires, aux maladies déclarées et cataloguées (dyscrasiques et infectieuses, aiguës et chroniques), elles ne feront, nous le rappelons, qu'imprimer des particularités thérapeutiques de détail à l'œuvre de reconstitution générale de la vie physiologique. Leur description dans ce traité synthétique, le surchargerait inutilement. On apprendra à les connaître et à les diagnostiquer en lisant les traités de pathologie classique et surtout en les vivant, en quelque sorte, au lit des malades.

---

(1) P. Carton. — *L'Art médical. L'Individualisation des règles de santé.* Chapitre : L'équilibre budgétaire de l'organisme.

TROISIÈME PARTIE

L'Alimentation Naturiste

CHAPITRE XV

L'ALIMENT NORMAL

Définition de l'aliment. — Les caractéristiques de l'aliment normal. — 1° *L'excitation alimentaire.* — L'excitation alimentaire est l'expression d'un conflit. — L'essentiel de nos forces est en nous. — En réalité, l'aliment est plus dégradateur que réparateur des forces. — On vit presque autant d'excitations alimentaires que de substances alimentaires. — L'excitation physiologique ; l'excitation alimentaire la plus forte n'est pas la meilleure. — Rôle de l'excitation alimentaire sur le fonctionnement du tube digestif. — Variations dans les besoins d'excitation alimentaire. — L'abus des excitants conduit à la décadence physique et morale. — 2° *La réparation alimentaire.* — 3° *La combustion alimentaire.* — 4° *La minéralisation alimentaire.* — 5° *La Vie alimentaire. Les diastases. Les vitamines. Les mitochondries. Les aliments vivants et les aliments morts.* — Les énergies alimentaires ne sont pas uniquement d'ordre chimique et pondérable. — La force vitale alimentaire. — Les ferments non figurés (diastases et vitamines) et figurés (mitochondries) sont des représentations condensées et actives de la force vitale universelle dans le règne organique. — Les agents de destruction des forces vitales, ferments non figurés et figurés. — Les aliments naturels et les aliments industriels. — Les aliments diastasés et fermentés. — La fermentation panaire. — Les fermentations acides. — La bactériothérapie. — L'interdiction radicale de tous les aliments fermentés n'est pas logique. — La vie sans microbes. — Les aliments de conserve. — La cuisson des aliments. — Les méfaits des aliments morts. — Les bienfaits des aliments vivants, crus ou vitalisés. — La nécessité de l'alimentation en partie crue (fruits, salades et légumes crus). — Digestibilité des aliments crus. — Conclusions. — 6° *L'adaptation alimentaire.* — 7° *La concentration alimentaire.* — Les variations de concentration alimentaire. — Effets des concentrations et des déconcentrations alimentaires. — 8° *Les poisons alimentaires.* — Les poisons préformés. — Les variations de toxicité. — Les poisons de métabolisme. — 9° *Les déchets alimentaires.* — La présence de matériaux non assimilables dans l'aliment est une loi naturelle. — Les déchets intestinaux et l'analyse coprologique. — Et les microbes ? — 10° *Le métabolisme alimentaire.* — Le métabolisme digestif. — Le métabolisme de nutrition générale. — Le métabolisme émonctorial. — Les incapacités métaboliques électives. — Modes de manifestation des déficits métaboliques. — 11° *Les rations alimentaires. La théorie des calories. Les suralimentations. Le jeûne.* — Les procédés de calcul des rations. — La ration azotée. — La ration azotée est fondamentale. — La ration de substances ternaires : amidons, sucres, graisses. — La ration minérale. — La ration d'eau. — La ration d'excitant alimentaire. — La ration de diastases alimentaires. — La ration de déchets alimentaires. — Les rations des divers principes alimentaires sont solidaires les unes des autres. — La synthèse alimentaire. — Exposé de la théorie des calories. — Critique de la théorie calorimétrique. — Valeur théorique et calorifique des principaux aliments. — Résumé critique. — Le réglage rationnel des rations alimentaires. — La suralimentation globale. — La suralimentation azotée. — La suralimentation sucrée. — La suralimentation minérale. — Le jeûne. — Le jeûne prolongé. — Le jeûne bref. — La sobriété. — Les cures de jeûne systématique. — La cure de Schroth. — Le système de Dewey. — La cure de Guelpa. — L'appétit. — 12° *Les conditions complémentaires de digestibilité.* — Etude générale de la mastication. — Les avantages d'une bonne mastication. — Les méfaits de l'insuffisance masticatoire. — La rééducation masticatoire. — Le Fletchérisme. — Les associations alimentaires. — Les désharmonies alimentaires. — Les harmonies alimentaires. — La cuisine. — Le mouvement.

Dans cette partie, nous nous occuperons exclusivement de l'aliment introduit par les voies digestives, nous réservant de traiter ultérieurement,

dans l'hygiène naturiste, des autres moyens d'excitation vitale et de nutrition, c'est-à-dire de l'air, du soleil, de l'eau qui sont également des aliments nécessaires.

Définition de l'aliment. — L'aliment comprend l'ensemble des substances énergétiques capables, du fait de leur adaptation lointaine et de leur état naturel, d'assurer l'entretien physiologique, le développement normal et l'évolution progressive de l'organisme humain.

Le problème de l'alimentation ne se pose donc pas seulement comme une simple question de chimie biologique, avec ses analyses matérielles, ses calculs calorimétriques et ses expérimentations animales, mais aussi, et avant tout, comme une question d'état naturel et de qualité appropriée à la physiologie particulière de l'être humain. En effet, les adaptations antérieures d'espèce, de races et de tempéraments individuels conditionnent nécessairement la nourriture de l'homme, de même que l'état pur, naturel et vitalisé de l'aliment importe impérieusement pour assurer la régularité de la bonne santé.

La science de la diététique doit être fondée sur ces principes généraux d'adaptation et non sur les habitudes du plus grand nombre, car tout ce qui est comestible sans effet d'empoisonnement immédiat et à grand fracas, ne constitue pas forcément un aliment utile et salubre.

Le problème alimentaire est donc beaucoup plus une affaire de données naturelles, de bon sens et d'expériences cliniques pratiques, qu'une question d'études théoriques, chimiques et calorimétriques, nous insistons sur ce fait.

Or, à notre époque où les erreurs de civilisation ont entraîné tant de fautes de régime, les théoriciens de laboratoire n'ont fait que fausser davantage l'hygiène alimentaire, en vantant les capacités calorifiques d'aliments saturés, dénaturés et artificiels (alcool, sucre industriel, lait séché, produits stérilisés, extraits de viande, etc.), sans se soucier ni de leur état naturel, ni des nécessités d'adaptation, ni des capacités fonctionnelles des viscères transformateurs. C'est pourquoi l'alimentation vicieuse constitue, de nos jours, la cause matérielle la plus intense de dégénérescence et de maladie.

Les caractéristiques de l'aliment normal. — L'aliment pour être bienfaisant doit posséder une série de caractères fondamentaux. Il devra présenter des pouvoirs d'excitation bien appropriés ; il lui faudra fournir les substances chimiques nécessaires à la réparation des tissus et aussi le combustible utile au fonctionnement des divers appareils, ainsi qu'à l'équilibre thermique.

Et tous ces matériaux excitants, réparateurs et combustibles devront être offerts sous une forme énergétique supérieure, dite vitalisée, comme on la rencontre dans les aliments à l'état naturel, et non pas avec la vitalité abaissée ou détruite qu'offrent les aliments dénaturés par l'industrie humaine.

De plus, la notion d'adaptation alimentaire à l'espèce et à l'individu considérés nous aidera à régler celle de physiologie et à assurer l'individualisation thérapeutique indispensable.

Chacune de ces caractéristiques de l'aliment normal est nécessaire à l'entretien de la vie et de la santé. On ne saurait libérer son énergie potentielle, si l'on ne recevait pas le contact excitant des aliments ; on ne pourrait

conserver son architecture musculaire et osseuse sans user de matières azotées et minérales ; on n'aurait aucune puissance musculaire, sans substances combustibles, hydrocarbonées et sans matières minérales. Et enfin, on ne connaîtrait pas longtemps la bonne santé, si l'on n'utilisait que des matériaux morts, si l'on se privait de l'usage quotidien des vitamines, des diastases et ferments vivants renfermés dans les aliments naturels crus, et aussi si l'on usait trop copieusement d'aliments mal adaptés à l'espèce humaine, qui constituent des poisons lents (viandes, poissons, conserves, etc.).

Somme toute, l'alimentation normale devra comprendre :

1° Des matériaux excitants, répondant en qualité et en force aux adaptations organiques générales et individuelles ;

2° Des matériaux réparateurs, dits azotés, albuminoïdes (1) ou quaternaires (2) ou plastiques ;

3° Des matériaux combustibles dits hydrocarbonés et gras, énergétiques et calorifiques ou encore ternaires (3) ;

4° Des matières minérales élaborées, présentées en associations protoplasmiques ;

5° Des énergies vitalisées sous forme de ferments, de diastases vivantes et de vitamines ;

6° Des matériaux adaptés à l'espèce, au tempérament, à l'individu, à l'état morbide et aux circonstances extérieures d'année et de saison ;

7° De l'eau pour solubiliser ces diverses substances et rendre possible leurs métabolismes ;

8° Des déchets moins utilisables, mais capables d'exciter la circulation intestinale.

En outre, il nous faudra compléter ces données par des considérations sur la concentration, les déchets, le métabolisme digestif, la mastication, les associations alimentaires et la préparation culinaire des aliments, de façon à poser le problème alimentaire dans son intégralité.

Ces fondements de l'alimentation naturiste sont donc assez différents de ceux qui servent aux auteurs classiques pour établir leur science diététique de façade. Ces derniers n'attachent d'importance, en effet, qu'à la réparation et à la combustion alimentaires, signalent à peine la minéralisation alimentaire, soupçonnent seulement la vie alimentaire et ils ignorent presque tout de l'excitation et de la physiologie alimentaires. Aussi, les voit-on préconiser hautement des aliments chimiques concentrés et surexcitants, des produits stérilisés et pharmaceutiques, etc., que la doctrine naturiste repousse énergiquement comme antinaturels, antiphysiologiques et dénonce comme cause primordiale des altérations de la santé.

1° L'EXCITATION ALIMENTAIRE

Avant tout phénomène de métabolisme, par leur aspect, par leur odeur et surtout par leur saveur, c'est-à-dire par le simple contact de leurs émana-

(1) Albuminoïdes, parce que leur constitution chimique rappelle celle de l'albumine de l'œuf.

(2) Quaternaires parce que leurs molécules sont composées de quatre corps simples : H.O. C. et Az.

(3) Ternaires : composés de trois corps simples : H.O. C.

tions avec les organes sensoriels, les aliments sont dynamogènes ou, en d'autres termes, excitants des forces musculaires et des activités glandulaires.

D'où viennent les forces qui surgissent ainsi avant toute incorporation chimique ? Pas de l'aliment à coup sûr, puisque aucun acte d'assimilation ou de digestion n'a eu le temps de s'accomplir.

L'excitation alimentaire est l'expression d'un conflit. — L'excitation alimentaire représente la lutte de l'énergie potentielle de l'individu contre l'énergie potentielle de l'aliment ; elle n'est que l'expression de la réaction individuelle vis-à-vis de l'action alimentaire. Les forces de cohésion de l'organisme s'opposent aux forces de cohésion de l'aliment et ce sont les plus fortes, celles de l'individu qui d'ordinaire triomphent des autres. Quand c'est le contraire qui se produit, il en résulte soit la mort, soit des troubles fonctionnels ; et l'aliment doit alors être catalogué soit parmi les poisons, soit parmi les mets impropres, dans le cas particulier.

En somme, ce qu'on entend par excitation alimentaire correspond à une réaction des forces vives de chaque être, opposée à une action des forces vives de l'aliment. Et comme les forces individuelles ont raison de celles de l'aliment, puisqu'elles se l'incorporent, la sensation de vigueur qui résulte du phénomène d'excitation, provient en grande partie de l'énergie potentielle humaine sollicitée, libérée et victorieuse. Les forces ressenties après une excitation sont donc composées bien plus de forces personnelles dépensées, que de forces apportées par l'aliment lui-même.

Somme toute, pour être bon médecin, il faut bien se représenter que toutes les actions thérapeutiques (médicamenteuses ou alimentaires) engagées sur le terrain de l'organisme sont des batailles, et qu'entre autres, l'*alimentation est un combat*, qui doit se terminer par la destruction et l'incorporation de l'aliment, en coûtant le moins possible de forces vives, de morts et de blessures cellulaires à l'individu (1).

Tout l'art médical consiste donc à savoir mettre en présence de chaque organisme en particulier des adversaires alimentaires appropriés, c'est-à-dire ni trop forts en valeur excitante ou en concentration, ni trop inaccoutumés, pour que les conditions de combat soient facilitées et que l'organisme s'en tire non seulement en vainqueur, mais encore sans épuisement, afin de réaliser tous les bénéfices de son triomphe.

On voit ici, une fois de plus, que l'alimentation salutaire aux malades, ces organismes en moindre résistance, sera non pas le gavage forcené et les aliments surexcitants ou concentrés, mais devra consister en des régimes modérés et faciles à assimiler, sans fatigue nerveuse comme sans altérations cellulaires, afin que le sujet puisse économiser et capitaliser des forces, refaire normalement ses tissus et obtenir une solide et durable guérison.

L'essentiel de nos forces est en nous. — L'alimentation, en effet, met en jeu deux catégories de forces, rappelons-le brièvement : *des forces d'action* issues en majeure partie de notre énergie potentielle innée, qui, en s'opposant à l'attaque excitante et chimique de l'aliment pour le dominer, le

(1) Voir aussi les chapitres : « L'alimentation est un combat » et « l'organisme fonctionne comme un accumulateur électrique », dans le livre : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

métaboliser et l'assimiler, passent ainsi, par réaction, de l'état latent à l'état manifesté ; et d'autre part, *des forces de fonction* apportées dans les matériaux vitalisés et chimiques de l'aliment qui nous serviront un peu plus tard, après métabolisme et assimilation, à assurer la reconstitution et à aider le jeu des organes et tissus.

L'excitation alimentaire a donc surtout pour effet de libérer des forces d'action, tandis que la digestion alimentaire fournit principalement les forces de fonction. En d'autres termes, l'aliment en tant qu'excitant sert d'étincelle pour produire la déflagration de nos forces latentes.

En réalité, l'aliment est plus dégradateur que réparateur des forces. — S'il n'en était pas ainsi, si l'aliment se contentait d'apporter des forces exogènes, sans entamer les réserves de forces vitales potentielles, chacun de nous conserverait sa même vitalité et verrait les années s'accumuler sans baisse d'énergie.

Quand, dans le langage courant, on annonce qu'on répare ses forces en mangeant, on ne fait donc que traduire une illusion de la conscience, car les sensations immédiates d'entrain, d'euphorie, de possibilité d'activité que procure un repas ne résultent pas, nous venons de le voir, d'un simple acquis d'énergie étrangère comme on le croit si volontiers, mais principalement d'une libération de nos forces latentes. En réalité, *les forces récupérées ainsi ne sont donc que des forces dépensées*, car on ne sent bien ses forces qu'au moment où elles s'exercent, c'est-à-dire où elles se perdent. La vie ne saurait d'ailleurs se réaliser sans cette dépense utile. Le principal est de bien employer et de ne pas gaspiller ses énergies potentielles (1).

D'autre part, il existe en plus de la réponse à l'excitation, une autre cause de soustraction d'énergie potentielle dans l'alimentation, c'est celle qui provient du travail des organes digestifs, de l'exploitation des substances chimiques. Les sécrétions exigent pour s'accomplir un débit de force vitale considérable qui, parfois, accapare toutes les forces disponibles, comme il est facile de le constater après un repas trop copieux qui met en torpeur, gêne l'activité cérébrale et invite au sommeil.

La sécrétion salivaire que provoquent simplement la vue, le souvenir ou le contact d'un aliment acide (vinaigre, citron) ou amer (aloès) ou encore l'abondante production de suc gastrique que donnent les repas fictifs (Pawlow) sont des preuves des dépenses de potentiel qu'entraînent les seules activités glandulaires, en dehors de tout apport matériel. Le total des sécrétions digestives excrétées en vingt-quatre heures, estimé par Magnus Lévy à plus de cinq litres, permet également de concevoir l'étendue des dépenses d'énergies latentes, employées à effectuer ces abondantes sécrétions.

Ces considérations sur le rôle excitant de l'aliment sont des plus importantes à connaître pour régler la nourriture des gens sains et surtout des malades. Si elles étaient mieux connues, elles permettraient d'éviter ces pratiques illusoires et dangereuses d'alimentation surexcitante, de médication hyperstimulante et de piqûres frénétiques, qui sont, de nos jours, une des

---

(1) Se reporter au besoin au chapitre IV : *Constitution énergétique de l'homme.* Des idées analogues se trouvent exposées dans le livre du Dr Riedler : *Lebenskraft und Fastenkuren.*

causes majeures d'épuisement de la race. En effet, tant que l'alimentation reste physiologique ou tant que l'organisme encore robuste peut faire les frais de réaction vis-à-vis d'excitants toxiques ou excessifs, la libération des forces ou, en termes habituels, la récupération des forces s'accomplit copieusement et l'individu jouit de ce qu'il nomme sa pleine vigueur.

Mais dès que l'alimentation devient trop artificielle, trop stimulante, trop copieuse, la fatigue s'empare du rouage organique, les excitations ne peuvent plus se transmettre, atteindre l'énergie potentielle condensée dans le système nerveux et lui donner l'occasion de se manifester. En pareil cas, on dit que les forces manquent ou faiblissent, mais, la plupart du temps, il serait plus exact de dire qu'elles ne sont plus excitables.

Cet arrêt dans le conducteur organique intervient d'ailleurs comme défense naturelle. La faiblesse des malades constitue donc dans la majorité des cas, un heureux symptôme qui oblige leurs viscères à travailler à feu doux et qui épargne les dépenses trop abondantes de leur énergie vitale amoindrie et peu disponible.

Mais, combien il est difficile de faire comprendre à un malade empoisonné et surexcité qui sollicite de son médecin un « fortifiant » ou un « remontant », c'est-à-dire un surcroît d'excitations alimentaires et médicamenteuses, que la sollicitation modérée du débit de ses forces serait seule capable de lui faire capitaliser et retrouver peu à peu de l'énergie et de la santé !

Jamais on ne répètera assez que les plantureuses nourritures, les excitants trop renouvelés ou trop forts, les médications toniques et les piqûres sont les moyens les plus sûrs d'abattre les forces et de paralyser les organes, immédiatement ou à longue échéance.

On peut juger maintenant pourquoi et dans quel sens sont vrais les aphorismes naturistes : plus on mange, moins on a de forces ; plus on excite ses forces au delà des limites raisonnables, moins on en obtient.

On vit presque autant d'excitation alimentaire que de substances alimentaires. — C'est ici qu'apparaît l'immense lacune de la diététique classique, qui se base exclusivement sur la chimie et sur la théorie des calories, parce qu'elle ignore la constitution intime de l'homme et de l'aliment.

Pour assurer le débit des forces, les corps chimiques que nous pouvons isoler à l'analyse, peser et étudier, n'entrent pas seuls en ligne de compte et chaque aliment possède en plus de ses propriétés nutritives, quelque chose de juxtaposé et de bien distinct qui est son pouvoir et son degré d'excitation, à tel point que certains aliments sont dynamogènes rien que par leur pouvoir d'excitation (le thé, le café, la kola) et que d'autres encore sont dynamogènes bien plus du fait de leur pouvoir d'excitation que de leur composition chimique (la viande, l'alcool, le vin).

Le pouvoir nutritif et le pouvoir d'excitation diversement répartis dans les aliments répondent à des besoins cellulaires distincts qui doivent être également satisfaits et qui font qu'en définitive on vit pour ainsi dire autant d'excitations vitales que de substances nutritives.

Certains faits de pratique médicale le prouvent clairement. N'est-il pas banal de rencontrer des alcooliques, des morphinomanes, de grands consommateurs de tabac, de grands buveurs de thé, de café, chez lesquels l'abus de

ces excitants a fait s'atténuer tellement l'appétit alimentaire qu'ils en arrivent à toucher à peine à la nourriture et se contentent de rations infimes ? Ils vivent dans des conditions très défectueuses, très anormales, c'est entendu, mais ils n'en vivent pas moins en compensant l'insuffisance notoire de leurs menus et de leurs rations de calories par un surcroît d'excitations.

La distinction entre le pouvoir d'excitation et le pouvoir de nutrition des aliments éclate encore dans cette constatation que si l'on se met à table aussitôt après un exercice violent, sans intervalle de repos préalable, on mange sans appétit, on digère mal et l'on reste déprimé, parce que l'excitation alimentaire n'a pu s'exercer l'organisme fatigué étant hors d'état de réagir, c'est-à-dire de débiter normalement son potentiel.

L'excitation physiologique. — L'excitation alimentaire la plus forte n'est pas la meilleure. — Le courant de la vie ne s'entretient que par des excitations et par des dépenses d'énergie. Mais ce débit des forces peut s'accomplir d'une façon normale ou anormale, et procurer par suite la santé ou la maladie. C'est pourquoi, il est si nécessaire de savoir discerner dans la gamme des excitations alimentaires possibles, celles qui sont physiologiques pour un sujet considéré, c'est-à-dire qui s'accordent avec les diverses déterminations d'espèce, de race, de tempérament, d'état morbide, d'âge, de sexe, d'année et de saison. Ce réglage détaillé est trop complexe pour être précisé en ce moment ; il sera repris à propos de l'étude des aliments en particulier, des régimes et de leur manœuvre. Mais, d'une façon générale, on peut déjà indiquer que la légitimité des excitants se reconnaît aux effets qu'ils procurent d'une façon immédiate et surtout lointaine.

Les excitations bienfaisantes sont fournies par les aliments pris à l'état naturel et choisis parmi les plus simples, les moins toxiques et les moins cuisinés.

Cette nourriture simple et naturelle qui constituait celle des paysans d'autrefois, ne comporte en général que des excitants doux, modérés, vitalisés, bien adaptés de longue date ; et cet ensemble de qualités caractérise l'aliment physiologique. Soumis à leur action, les organes se fatiguent bien moins vite : les excitations énergétiques, centripètes et centrifuges, s'accomplissent plus facilement et plus longtemps.

Aussi, ces excitants procurent-ils une endurance prodigieuse à la fatigue et une longévité remarquable, parce qu'ils ne détériorent pas les organes, et ne les épuisent pas en réactions démesurées. C'est pourquoi ils constituent les plus sûrs agents de guérison.

Enfin, la sensation de profond et persistant bien-être qui suit les excitations pondérées est la meilleure attestation qu'elles ont agi dans des conditions normales, c'est-à-dire que l'énergie a été libérée sans heurt et que le rouage organique a joué avec mesure.

C'est ce que Cheyne (1) expliquait déjà en ces termes : « C'est une chose à remarquer que tous les aliments peu sapides, doux, rafraîchissants et aqueux, solides ou liquides, sont généralement salubres, prolifiques, propres à rétablir la santé et à allonger la vie ; et qu'au contraire tous les aliments

(1) Cheyne. — *Méthode naturelle de guérir*. T. I, p. 245.

de haut goût, piquants, chauds, salés, aigres, sont ruineux, pernicieux, morbifiques et causent la destruction des esprits et de la vie. »

Les excitations malfaisantes, résultent au contraire, du contact d'aliments dénaturés, ou encore toxiques ou trop excitants, ou trop durs à métaboliser. En effet, leur puissance d'excitation excessive les rend antiphysiologiques et engendre une dépense démesurée avec un débit de forces considérable, parce qu'il faut que l'individu réponde sur le même ton, pour ne pas être inférieur à l'aliment et se trouver vaincu par lui. Tant que le sujet est assez solide pour s'opposer à ces attaques, il peut entrer en possession de forces éclatantes. Mais là commence le danger.

La facilité et la soudaineté avec lesquelles les forces se sont libérées, illusionnent d'ailleurs sur la valeur du procédé employé, laissent insoupçonnée la source des forces ainsi arrachées à l'organisme et font ignorer le danger d'épuisement et d'usure qui va menacer. Peu à peu, on se trouve ainsi entraîné à rechercher de préférence les aliments qui confèrent ces rendements exagérés et l'on prend l'habitude des excitants. On en arrive alors à ne se nourrir que d'aliments qui font sursauter les nerfs et qui extraient l'énergie potentielle à flots et l'on dédaigne de plus en plus les aliments normaux. Les nécessités de la vie moderne aidant, on use régulièrement d'aliments capables de faire donner de brusques coups de collier et, comme l'accoutumance se fait vite et que la fatigue se déclare de plus en plus impérieuse, on en est réduit à rapprocher davantage et à varier les excitants dangereux. Finalement, l'on devient monomane des excitants : de la viande, de l'alcool, du sucre industriel, du café, du thé, du tabac, etc.

Insensiblement, on verse alors dans le surmenage, l'aptitude morbide et l'usure prématurée. Comme le dit fort bien Pascault (1) : « Entre l'excitation qui fait vivre, et celle qui déprime, il n'y a qu'une différence de degrés : faible elle tonifie ; forte, elle donne pour un instant l'illusion de la vigueur, mais en réalité fatigue et use : *toute excitation anormale se paie.* »

Plus un aliment est excitant et plus il est riche ou concentré, plus ses frais d'exploitation sont élevés, plus l'usure organique est forte et plus la consommation d'énergie potentielle est grande. C'est, entre autres, le cas de tous les médicaments toniques et de la suralimentation qui ne surexcitent sur le moment que pour mieux épuiser peu après. La recherche de l'exubérance vitale immédiate, ce travers enraciné de notre génération, constitue donc un procédé thérapeutique fallacieux et très coûteux, parce qu'il se solde en fin de compte par des déchéances vitales irréparables.

Parmi les aliments les plus nocifs, il convient encore de signaler ceux qu'on a si fâcheusement désignés sous les *vocables trompeurs d'aliments d'épargne ou aliments nervins* que ce soit de l'alcool, du bouillon, de la kola, du café, du thé, etc., ils n'ont rien de l'aliment véritable, car en dehors de leur caractère d'excitant ils ne possèdent guère de qualités nutritives et font travailler l'organisme à vide. Ce ne sont donc pas des aliments d'épargne, mais des aliments de gaspillage énergétique et d'usure organique.

Rôle de l'excitation alimentaire sur le fonctionnement du tube

(1) Pascault. — *Alimentation et hygiène de l'arthritique*, p. 179.

digestif. — Le bon fonctionnement du tube digestif et des glandes qui lui sont annexées dépend, en grande partie, du dosage et de la qualité des excitations alimentaires qu'ils reçoivent. Et ces conditions d'excitation à fournir sont très variables d'un sujet à l'autre. C'est ainsi qu'un régime peu sapide qui convient à un gros mangeur, qui peut totaliser une forte somme d'excitations modérées, ne peut en aucune façon entretenir les forces et activités glandulaires d'un petit mangeur, qui exige une nourriture plus excitante, plus variée, mais bien moins copieuse. L'insuffisance d'excitation engendre en pareil cas une atonie du tube digestif avec dilatation et distension de l'estomac et du cœcum, une constipation et une inactivité sécrétoire qui entravent l'appétit et la digestion, et mènent finalement à la dénutrition. Mais, d'autre part, il faut veiller à ne pas tomber non plus dans la surexcitation qui conduirait aux spasmes viscéraux et nerveux, aux épuisements sécrétoires, à la diarrhée, etc.

Ces excitations digestives s'exercent avec un maximum d'intensité à l'entrée du tube digestif, dans la bouche principalement, puis un peu moins dans l'estomac et enfin fort peu dans l'intestin. Et si les muqueuses les plus lointaines se montrent ainsi les moins irritables, c'est qu'elles ont été de longue date adaptées à réagir à des sollicitations alimentaires progressivement décroissantes, car la valeur excitante de l'aliment s'épuise, elle aussi, parallèlement à sa descente dans la lumière du tube digestif.

L'excitation alimentaire buccale, œsophagienne et stomacale s'exerce non seulement *in situ*, mais sert aussi de point de départ à des réflexes qui influent sur tous les viscères et principalement sur l'intestin.

La contraction intestinale produite par l'excitation alimentaire a été constatée expérimentalement à l'aide de la radioscopie. On a vu ainsi que des aliments, à leur arrivée gastrique, provoquaient un réflexe gastro-colique qui se traduisait sur l'écran par une contraction et une chasse du cœcum et du gros intestin.

D'ailleurs, de nombreux faits de pratique clinique démontrent l'existence de ces réflexes évacuateurs. C'est ainsi que certains sujets se trouvent pris de coliques et de diarrhée de défense, dès l'ingestion d'aliments très excitants ou toxiques (gibier faisandé, œufs avariés, mets trop épicés, etc.). Certains individus même ont leur intestin qui réagit vivement vis-à-vis de substances parfaitement inoffensives pour d'autres. C'est ainsi qu'un laxatif qui réussit à une personne reste sans efficacité chez une autre.

Signalons enfin que l'action laxative bien connue du grand verre d'eau pris au réveil, résulte de ce réflexe gastro-colique et s'établit grâce à l'excitation que l'eau produit sur la muqueuse gastrique.

Enfin, sur l'intestin lui-même s'établissent des excitations mécaniques et chimiques qui sollicitent ses sécrétions et surtout son péristaltisme. Et ces deux facteurs s'exercent souvent avec des prédominances individuelles intéressantes à signaler. Il y a, en effet, des malades gros mangeurs qui ne vont régulièrement à la selle qu'en se bourrant de rations volumineuses, c'est-à-dire en utilisant des excitations alimentaires surtout mécaniques, tandis que d'autres, petits mangeurs et nerveux, n'arrivent au même résultat qu'en usant de produits peu copieux mais très sapides (viande, thé, café, poivre, tabac, condiments, etc.).

Aussi, quand on soumet trop rapidement ces sujets nerveux à un régime moins excitant (régime des pâtes et farines ou régime végétarien normal), ils souffrent assez souvent de constipation. Et, on ne vient facilement à bout de leur parésie intestinale, qu'en leur redonnant momentanément leurs excitants alimentaires accoutumés (viande, café, etc.). Cela revient à dire qu'on ne peut les déshabituer que graduellement de leurs mauvaises coutumes de surexcitation digestive.

Variations dans les besoins d'excitation alimentaire.— Les individus sont donc très diversement partagés sous le rapport de l'excitabilité et, par suite, sur les modes de débit des forces potentielles qui leur conviennent.

Ces variations sont l'œuvre des habitudes antérieures, bonnes ou mauvaises, héritées ou acquises. Ce sont elles qui ont créé les besoins d'excitation que l'on rencontre si différents selon les races, les sexes, les tempéraments et les états morbides. Par exemple, un lymphatique se contentera d'excitants faibles et monotones et ne devra que rarement être stimulé par des excitations fortes, tandis qu'au contraire un nerveux recherchera les excitants forts et variés et s'apaisera ou encore s'inhibera, si on lui offre des excitants doux. De même encore, des aliments qui conviendront à l'entretien de la vie et au débit des forces pour un individu sain seront beaucoup trop forts et épuisants pour un malade, qui possède des organes lésés et des réserves vitales appauvries.

Le maniement des excitants est donc très important à bien connaître, d'abord pour refréner les mauvaises tendances de la plupart des gens qui, déjà esclaves et victimes des surexcitants matériels et psychiques, croient trouver remède à leurs misères en recherchant des sollicitations de plus en plus fortes et variées, et ensuite pour comprendre combien sont illogiques et nocives les prescriptions de régime passe-partout, appliquées seulement à des étiquettes morbides (diabète, entérite, dyspepsie, etc.) et nullement à des malades dont les exigences de débit vital sont parfois contraires.

L'abus des excitants conduit à la décadence physique et morale. — Il devient facile de comprendre à présent, comment les habitudes de surexcitations de plus en plus violentes et multiples que l'humanité s'est créées, depuis plus d'un demi-siècle, ont occasionné un gaspillage insensé d'énergies vitales, en même temps qu'une foule de tares physiques et morales.

L'exagération du débit des forces, obtenue à l'aide des pires agents d'excitation a engendré peu à peu la diminution des résistances vitales, l'usure prématurée des organes et a fait se déchaîner cette ruée des appétits matériels, ces élans de passions brutales, ce manque de frein et de moralité, cette impatience de basse jouissance égoïste, en un mot cette baisse de la spiritualité que nous constatons de nos jours. Et c'est cette frénésie de la surexcitation sensuelle, née de la perte du sentiment religieux et du manque de bonnes règles synthétiques de santé (1), qui nous a valu ce flot d'individus dégénérés, malades, impulsifs et malfaisants qui encombrent la société et qui entravent l'épanouissement des éléments restés sains.

---

(1) Voir : P. Carton. — *La synthèse libératrice naturiste.*

Pour montrer combien ce fléau moderne de la surexcitation vitale est devenu terrible, il nous suffira d'indiquer les chiffres de l'accroissement fantastique qu'a subi la consommation des principaux excitants depuis une soixantaine d'années.

En ce qui concerne le thé, nous voyons d'abord que nos grands-parents se contentaient de 3 gr. de thé, par tête et par an. Puis, il a fallu trente années pour que ce chiffre soit doublé et arrive à 6 gr. en 1860. Il ne met ensuite que 20 ans pour doubler à son tour, avec 12 gr. en 1880. A partir de ce moment le mouvement se précipite, passe à 48 gr. en 1914 et grimpe à 64 gr. en 1916.

Pour le café, la consommation qui était de 250 gr., par an et par tête, en 1830, passe par 1.050 en 1863, 2.100 en 1899 et aboutit à 3.853 gr. en 1916.

L'alcool total (vins, bière, liqueurs) de 5 litres 98 en 1830, passe à 16 litres 52 en 1870 et à 24 litres 04 en 1900, par tête et par an.

Le cacao a commencé à 20 gr. en 1830, a passé par 300 gr. en 1870, 620 gr. en 1910 et arrive à 930 gr. en 1916.

Le sucre dont on ne consommait que 2 kilos 300 en 1830 (par tête et par an, toujours) monte à 8 kilos 500 en 1880 et bondit à 18 k. 100 en 1913.

Le tabac, dont il était vendu 27.833.000 kilos par an, par la Régie, en 1860, monte à

37.399.000	kilos en	1897
44.069.000	—	1913
58.787.000	—	1916

L'absinthe, heureusement supprimée depuis la guerre, était passée de 6.713 hectolitres pour la France entière en 1873, à 49.000 en 1884 ; 125.000 hectolitres en 1894 ; 311.000 en 1906 ; 360.000 en 1911.

Récapitulons le contraste instructif de ces chiffres extrêmes :

Thé	3 grammes en 1830	....	64 grammes en 1916
Café	250 grammes en 1830	....	3.853 grammes en 1916
Alcool	5 litres 98 en 1830	....	24 litres en 1900
Cacao	20 grammes en 1830	....	930 grammes en 1916
Sucre	2 kilos 300 en 1830	....	18 kilos 100 en 1913

En face de pareilles progressions, on ne s'étonnera plus de voir que la vie d'aujourd'hui soit devenue ahurissante, trépidante, déséquilibrante, et que l'humanité, placée en perpétuel état d'éréthisme, soit devenue la proie des pires folies, des anarchies les plus monstrueuses, des guerres les plus atroces. Et l'on comprend qu'un des devoirs les plus urgents qui s'impose aux gens clairvoyants et aux hygiénistes, c'est d'employer toutes leurs forces à dénoncer les causes de ce péril inexorable et à préconiser le retour aux lois d'excitation simple, pondérée et naturelle qui font la vie saine et heureuse.

2° LA RÉPARATION ALIMENTAIRE

Le jeu des muscles et le fonctionnement des viscères entraînent une usure de leurs tissus, proportionnée à l'intensité de leur mise en action. A chaque instant, des molécules préparées par le travail digestif viennent prendre dans les cellules la place de celles qui se sont disloquées.

Parmi les nombreuses substances que l'organisme emploie pour effectuer la réparation de ses tissus, les principales sont *les matières azotées.* Ce sont des corps quaternaires rappelant la composition de l'albumine de l'œuf. On les désigne encore sous le nom de matières albuminoïdes ou protéiques. Leur caractéristique est la présence de l'azote fixé en combinaison organique.

Le jeûne protéique expérimental, c'est-à-dire la nourriture fournie à discrétion sous forme d'aliments gras et hydrocarbonés, mais privée de matériaux azotés produit une fonte des tissus musculaires qui, en quelques semaines, amène la cachexie et la mort.

En plus des matières azotées, il est d'autres substances réparatrices également indispensables, ce sont *les sels minéraux* qui font la vie de nos protoplasmes. Un animal nourri d'aliments entièrement privés de minéraux vitalisés meurt très vite.

L'azote contenu dans les aliments provient de la réserve d'azote atmosphérique, mais il ne peut y être puisé directement par les organismes supérieurs. Pour être utilisable par eux, il faut qu'il leur parvienne par le détour des ferments du sol et des végétaux qui opèrent la fixation protoplasmique de l'azote et le rendent ainsi assimilable pour les animaux. Nous n'avons pas à revenir sur ces élaborations que nous avons exposées dans notre première partie.

Les aliments dits réparateurs sont ceux qui contiennent des matières azotées en proportion élevée (8 à 25 % environ). On peut les ranger en deux catégories : les aliments réparateurs végétaux : céréales et dérivés (pain, pâtes, farines), fruits oléagineux (noix, noisettes, etc.), graines des légumineuses (pois, haricots, lentilles, etc.), champignons, et les aliments réparateurs animaux : viandes et poissons, œufs, lait et fromages.

Le besoin de matériaux azotés est beaucoup moins élevé qu'on l'a cru il y a quelques années (1). On a intérêt à ne pas en prendre avec excès, parce que les substances azotées absorbées en superflu, ne servant pas à l'entretien des tissus, doivent être brûlées et usées au prix de rudes efforts de combustion. Et comme l'exploitation de ces matériaux albuminoïdes est très laborieuse, laisse derrière elle des résidus toxiques (urée, acide urique, xanthine, etc.), il est formellement indiqué de les réduire au strict nécessaire dans les rations alimentaires.

Quand nous nous occuperons de déterminer les diverses proportions de matériaux nutritifs destinés à la ration quotidienne, nous discuterons plus longuement la question du besoin et de la ration d'azote. En tout cas, pour montrer dès maintenant combien, même parmi les classiques, on en est revenu de l'utilité des fortes rations azotées, combien on les juge peu indispensables aux travaux de force et combien en d'autres termes on y combat directement l'axiome : « la viande donne des forces » citons ces phrases de Lambling(2) : « Il y a quelques années, peut-être sous l'influence des pratiques du gavage

---

(1) Les classiques fixent la dose des matières azotées à 1 gr. par kilogr. mais 0, 75 suffisent largement (Chittenden) et en tout cas on n'admet plus le chiffre de 1 gr. 7 de Voit.

(2) LAMBLING. — *Précis de biochimie*, p. 545.

antituberculeux, on inclinait en général à prôner les rations riches en albumine. On avait cru observer depuis longtemps que l'ouvrier (européen), l'homme de sport ne donnent en général des efforts physiques considérables et soutenus, que lorsqu'ils reçoivent des rations riches en protéiques. Puis l'attention fut attirée sur des collectivités (Abyssins, Japonais) qui, malgré une alimentation plutôt végétale, c'est-à-dire pauvre en albumine, font preuve d'une endurance remarquable en même temps que la phalange grandissante des végétariens de nos pays occidentaux faisait valoir l'excellente résistance de ses adeptes et sonner haut leurs succès dans les grandes luttes sportives. En outre, l'attention des médecins était frappée par les inconvénients du régime à type de plus en plus carné que pratiquent les classes aisées, et depuis quelque temps la tendance générale est de recommander une diminution des apports d'albumine ».

Mais, à côté de cela, il convient d'éviter aussi le travers opposé. Sous prétexte « qu'on a toujours trop d'azote » dans sa ration, il ne faut pas non plus se soumettre à un régime trop appauvri en matériaux azotés. Souvent, nous avons eu l'occasion d'observer des malades qui, voulant trop bien faire, avaient exagéré la réduction de leurs apports azotés et s'étaient placés ainsi en grave dénutrition. La ration azotée doit donc être bien réglée, sans excès ni insuffisance, car non seulement elle assure l'entretien des tissus, mais elle règle l'assimilation et l'utilisation des autres rations. *Elle est donc fondamentale*, nous aurons l'occasion de le démontrer plus loin.

3° LA COMBUSTION ALIMENTAIRE

Les oxydations qui se passent au sein de l'organisme, la fabrication et la destruction du glycose, entre autres, qui s'opèrent continuellement, sont des phénomènes de combustion qui réclament un apport incessant de matériaux de chauffage destinés à l'entretien de la vie cellulaire, de la chaleur animale et des fonctions motrices.

Ces substances sont apportées par les aliments sous forme d'hydrocarbones et de graisses, c'est-à-dire de corps ternaires (C. H. O.). Elles se trouvent réparties à des doses variables dans la plupart des aliments, mais avec une considérable prédominance dans les végétaux. Elles comprennent les sucres, les amidons et les graisses.

Les *sucres*, contenus dans les aliments naturels (fruits frais et secs, miel) sont des éléments de combustion vive qui donnent de la force de fonction immédiate. Les *amylacés* (céréales, pain, farines, pâtes, riz, marrons, pommes de terre, légumes secs, etc.) sont de combustion un peu moins rapide, mais n'en constituent pas moins d'excellents aliments de travail. Les *graisses* enfin sont de combustion lente. Par leur décomposition, il se libère comme pour les sucres et amidons, de l'eau, de l'acide carbonique et des acides, mais ici, il s'agit d'acides gras bien plus dangereux. De plus, leur transformation n'est pas économique : elles exigent pour leur métabolisme une forte consommation d'énergie. Les sucres et les amidons proviennent du règne végétal; les graisses se rencontrent dans les deux règnes. Les graisses végétales (fruits oléagineux, huiles) sont les moins toxiques et les plus facilement

assimilables. Parmi les graisses animales, le beurre, les lécithines du jaune d'œuf s'assimilent encore bien, mais les graisses contenues dans les tissus (saindoux, lard, suif, margarine, etc.) sont très indigestes et plutôt toxiques.

Les substances hydrocarbonées ont été désignées encore sous le nom d'aliments énergétiques, et les graisses sous le nom d'aliments calorifiques.

Les besoins proportionnels en graisses et hydrates de carbone sont intéressants à considérer. A. Gautier répartit la ration de combustible alimentaire quotidienne en 66 gr. de corps gras et 417 gr. d'hydrates de carbone. Mais ce sont là des chiffres trop théoriques, car l'organisme jouit de cette curieuse prérogative de pouvoir se passer, au besoin, de l'un de ces corps dans l'alimentation et de fabriquer des graisses avec des hydrates de carbone et inversement. Mais, tandis que le sevrage de corps gras peut être très longtemps supporté, celui d'hydrates de carbone, au contraire, n'est pas long à engendrer des troubles nutritifs très sérieux. « En effet, une ration d'entretien dans laquelle on remplace la totalité des hydrates de carbone par des graisses, cesse d'être suffisante : l'organisme est obligé de sacrifier de ses albumines... Quant à la cause de cette différence entre les graisses et les hydrates de carbone, on l'ignore encore totalement », écrit Lambling (1).

La doctrine naturiste fournit l'explication de cette particularité en faisant observer que si les graisses peuvent être suppléées presque totalement par les hydrates de carbone et si ces derniers se montrent plus physiologiques que les graisses, c'est parce que dans la nourriture telle qu'elle se présente à l'état naturel, les hydrates de carbone abondent tandis que les corps gras n'existent qu'à l'état dilué dans le lait et dans certains fruits et que les beurres, caséine, huiles, margarine, végétaline, etc., sont tous des produits de l'industrie humaine et furent par conséquent ignorés de l'organisme humain avant la période de civilisation.

L'expérimentation clinique de son côté atteste la parfaite adaptation de nos organismes aux hydrates de carbone et notre difficulté à métaboliser les corps gras concentrés, antinaturels — surtout dès que les viscères digestifs sont surmenés. Il est, en effet, d'observation courante que la suppression ou la forte diminution des graisses suffisent souvent à remédier à des troubles gastro-hépatiques graves. Il est possible même, chez certains malades, de supprimer progressivement et pour de très longues périodes tous corps gras concentrés sans entraver en rien leurs actes nutritifs, sans nuire aucunement à leur santé. C'est ainsi que depuis plus de vingt ans, nous suivons un certain nombre de malades soumis à des régimes presque végétaliens, ne comprenant que des doses infimes d'œuf et de fromage, et qui ne se servent que rarement (et encore à doses très modérées) de graisses animales (beurre), végétales (huile) ou de fruits oléagineux, et qui grâce à ces restrictions, sont parvenus à masquer de graves déficits des fonctions digestives, à se guérir d'états chroniques alarmants et à se maintenir en parfaite santé et en pleine vigueur.

4° LA MINÉRALISATION ALIMENTAIRE

Il n'y a pas très longtemps qu'il est question de l'alimentation minérale

(1) Lambling. — *Précis de biochimie*, p. 55.

dans les traités de biochimie classiques. Certes, la nécessité des sels de chaux pour le squelette, ou de fer pour le sang était connue des anciens auteurs ; mais, là se limitaient leurs vues sur les besoins minéraux de l'organisme.

Actuellement, si la diététique classique commence à s'occuper théoriquement de la minéralisation alimentaire et à s'apercevoir de sa prépondérance, il s'en faut de beaucoup qu'elle ait abouti à une clairvoyance suffisante au sujet de la reminéralisation organique, puisqu'elle continue à accorder la préférence aux minéraux pharmaceutiques inassimilables.

En médecine naturiste, on s'attache au contraire à rechercher les aliments naturels les plus riches en sels minéraux vitalisés, et au lieu de recommander l'usage excessif de certains aliments animaux (jaunes d'œufs) ou de médicaments comme le font les classiques, quand ils veulent reminéraliser un malade, on a recours à un apport minéral vitalisé, pris quotidiennement dans les protoplasmes végétaux du blé cru, trempé, des légumes verts cuits, de la salade verte crue, des légumes crus, des fruits crus entiers et du pain bis, en même temps qu'on supprime toutes les causes alimentaires d'acidification humorale qui, nous l'avons établi, sont seules responsables de la déminéralisation.

Mais, ce sont précisément ces aliments doués d'un pouvoir minéralisant puissant, que les classiques considèrent comme inutiles, indigestes, encombrants et surtout peu nourrissants, du fait qu'ils sont pauvres en matières azotées ou peu calorifiques. Ces mauvaises raisons, dues à l'ignorance de la valeur tonique et minéralisante des légumes verts et des crudités, les ont conduits à la fâcheuse manie de les proscrire invariablement et rigoureusement des régimes de presque tous les malades.

On ne saurait donc trop insister sur ce fait que la présence de sels minéraux vitalisés, c'est-à-dire extraits du sol et élaborés en combinaison protoplasmique par le travail concerté des microbes du sol et des végétaux, est indispensable à la vie et au jeu normal des organismes supérieurs. *Les sels minéraux sont des éléments de réparation et d'activité cellulaires, à l'égal des substances azotées*. Leur apport régulier assure l'intégrité des organes, confère l'endurance à la fatigue et assure la résistance aux infections. Des animaux nourris d'aliments privés de matières minérales, de déchets de viande lavée, de graisses, sucres et amidons purs, comme Forster en fit l'expérience en 1873, dépérissent et meurent en 26 à 36 jours.

En plus des sels de soude, de chaux, de fer, de potasse, des composés phosphorés et sulfurés, il entre avec les aliments une foule de minéraux plus rares tels que le manganèse, l'iode, l'arsenic, le cuivre, etc., qui tous contribuent à la réparation et à la vie cellulaires. Aucune substance albuminoïde, hydrocarbonée, et aucun ferment figuré ou soluble ne sauraient intervenir efficacement dans les actes de nutrition cellulaire s'ils ne sont accompagnés de sels minéraux groupés étroitement à leurs molécules. « Souvent même l'action diastasique se montre comme liée si étroitement à la présence d'une substance minérale — un métal comme le manganèse pour certaines oxydases — que l'agent essentiel paraît être ce métal bien plus que la diastase » (Lambling (1).

(1) Lambling. — *Précis de biochimie*, p. 75.

Sans matières minérales, l'albumine ne possède plus aucune puissance réparatrice (le fer fait la richesse des globules rouges) ; sans phosphore ni manganèse, nos cellules nerveuses s'inhiberaient ; sans soude et sans potasse, aucune cellule ne saurait ébaucher une réaction Si la chaux vient à manquer ou à être dégradée, c'est l'affaissement rachitique ou ostéomalacique du squelette ou encore la carie dentaire qui se déclarent. Et jamais l'officine du pharmacien ne pourra se substituer pour ces multiples apports à l'alimentation naturelle, végétale !

Les sels minéraux sont en outre *les grands conservateurs de l'alcalinité humorale*. Ce sont eux qui apportent à l'organisme les alcalis indispensables à la neutralisation des acides forts (acide sulfurique, acide phosphorique, nés du soufre et du phosphore des protéides et nucléo-protéides) et des acides faibles (acide urique, acide lactique, acide carbonique, acides aminés, etc.) qui s'engendrent au cours de l'assimilation alimentaire ou de la désassimilation du jeûne, de la dénutrition et de la fatigue. Ils sont donc *les gardiens de l'immunité naturelle et les meilleurs préservatifs contre les infections microbiennes*.

Pour toutes ces raisons capitales, on voit combien il est important d'ordonner, entre autres, l'usage régulier du blé cru, trempé, au repas de midi et de la salade crue accompagnée d'un peu de légumes crus, aux deux principaux repas, surtout chez les arthritiques si souvent victimes de l'acidification humorale.

Enfin, les sels minéraux interviennent encore d'une façon décisive sur l'équilibre osmotique des plasmas et des cellules ; ce sont eux les *agents les plus actifs du maintien et de la régulation des milieux vitaux*. Cette influence si marquée sur les échanges cellulaires, par les réactions qu'ils déterminent sur les colloïdes, se manifeste d'une façon éclatante dans ce fait que la qualité physiologique ou toxique d'une solution est facteur de la présence ou de l'absence et du dosage des matières minérales qui ont servi à la composer. C'est ainsi que le sérum artificiel doit son action bienfaisante à ses sels minéraux exactement dosés. De même encore, des fragments de tissus, des organes entiers même peuvent être conservés vivants après avoir été détachés du corps, grâce à la composition minérale très étudiée des milieux liquides dans lesquels on les plonge. C'est également par leur minéralisation élective que les milieux de culture préparés dans les laboratoires permettent d'obtenir la colonisation artificielle de microbes (liquide de Raulin, dans lequel seul peut pousser l'aspergillus niger, bouillons, géloses, etc.).

Les besoins de sels minéraux sont très accrus à certaines étapes de l'existence. Chaque fois qu'un organisme construit, le besoin de matières minérales s'exagère. Dans l'état de grossesse par exemple, où la mère doit approvisionner en fer le foie du fœtus et édifier peu à peu son squelette, les sels de fer et de chaux doivent être absorbés en plus grande quantité que d'habitude. C'est l'insuffisance de cet apport en chaux qui souvent amène les effondrements dentaires observés au cours de la grossesse. Du fait de l'insuffisance de minéraux alimentaires, si fréquemment réalisée avec les régimes actuels, la mère doit emprunter à ses propres réserves les matériaux calcaires destinés à son enfant.

Dans le tout jeune âge, le lait, aliment très riche en chaux, apporte les matériaux nécessaires à l'édification osseuse. Plus tard, l'enfant trouve la chaux dans les végétaux,les œufs, et surtout l'eau naturelle, non bouillie, de source ou de rivière, qui en contient de 0.15 à 0.20 centigrammes par litre.

La viande est,de tous les aliments,le plus dépourvu de sels minéraux et surtout de chaux. Les animaux carnassiers ne se procurent, en effet, les sels nécessaires à leur nutrition, qu'en mangeant l'animal entier avec son sang et ses os, qui renferment la majorité de ses principes minéraux.

La vitalisation des sels minéraux est la condition primordiale de leur utilisation physiologique par l'organisme. Les minéraux contenus dans le sol, à l'état brut ou obtenus artificiellement par synthèse chimique, sont inassimilables,absolument comme l'azote atmosphérique est inutilisable pour les animaux. Il leur faut subir l'élaboration des microbes et des végétaux (revoir dans la première partie les étapes du métabolisme de l'énergie solaire),pour être alibiles, c'est-à-dire aptes à entretenir la vie cellulaire et l'architecture organique. « Les phosphates,écrivait déjà Boussingault,il y a plus de 40 ans, pour être assimilés par l'organisme humain, doivent être élaborés par un creuset particulier, qui est le végétal. » Toutes les drogues soi-disant reminéralisantes sorties des officines pharmaceutiques,sont inutiles ou dangereuses. Les effets pléthorisants qu'elles procurent parfois résultent de la défense organique venue en réponse à leur action vulnérante et nullement de leur pouvoir tonique et reconstituant.

On trouve des matières minérales de seconde main dans les jaunes d'œufs, dans le lait et ses dérivés. Il n'en existe pas dans la viande saignée, nous le rappelons.On les rencontre de première main et en abondance dans toutes les parties des végétaux exposées aux rayons solaires,c'est-à-dire dans les zones pigmentées : la chlorophylle des feuilles vertes,les enveloppes colorées des fruits et des graines de céréales. Manger de la salade blanchie à l'obscurité (salades liées ou poussées en cave),des fruits pelés,du pain blanc, c'est rejeter de parti pris la partie la plus vivifiante, la plus réparatrice, la plus minéralisante des aliments naturels.

Et, nous le verrons dans le paragraphe suivant, ces matières minérales pour conserver toute leur puissance alimentaire gagnent à être consommées crues,incorporées aux vitamines,c'est-à-dire aux ferments encore vivants des cellules végétales. Les légumes cuits ne contiennent plus que des énergies minérales tuées, c'est-à-dire très amoindries et moins alibiles. Quant aux sels contenus et concentrés dans les eaux de cuisson des légumes,dont on abuse dans les milieux naturistes,depuis les recommandations de Lahmann,ils sont plus difficilement assimilables.Les sels minéraux échappés dans l'eau d'ébullition ont perdu l'association protoplasmique végétale qui les rendait plus physiologiques et, de plus, ils se trouvent présentés à un taux de sursaturation anormale, qui constitue une vraie suralimentation minérale, nous le verrons plus loin, et qui surmène les viscères en les obligeant à des efforts d'assimilation exagérés.

5° LA VIE ALIMENTAIRE. — LES DIASTASES. — LES VITAMINES. — LES MITOCHONDRIES. — LES ALIMENTS VIVANTS ET LES ALIMENTS MORTS.

Les énergies alimentaires ne sont pas uniquement d'ordre chimique et pondérable. — Les aliments naturels, végétaux et animaux, et l'homme sont des manifestations connexes de la symbiose terrestre. Ils prennent leur même origine dans la Force cosmique créée ; ils vivent aux dépens de la même force vitale universelle ; ils se nourrissent de la même énergie solaire ; ils évoluent concurremment à des plans différents. Ils sont donc soumis aux mêmes lois de constitution, d'évolution et d'adaptation.

C'est dire que les végétaux et les animaux, à l'image de l'homme, possèdent en eux des forces impondérables et invisibles de direction et de vie, qui les font se construire, se développer, se réparer, se conserver et se reproduire d'une façon analogue, et, d'autre part, des corps chimiques ou énergies matérielles de fonction qui constituent leurs tissus et leurs formes physiques.

Dans le groupement des énergies potentielles, impondérables, se trouve la force vitale qui fait la vie et la cohésion de l'aliment. Elle est surtout accumulée dans les œufs, les graines et les fruits. C'est elle qui groupe les énergies chimiques des tissus selon une forme préétablie, et qui les empêche d'entrer en décomposition.

La destruction naturelle ou artificielle de la vitalité alimentaire provoque, en effet, la mort et la décomposition de l'aliment. C'est ainsi qu'après son arrachage, sa récolte ou encore sa cuisson, l'aliment perd plus ou moins vite sa force de cohésion et de vitalisation, et ne se trouve plus formé finalement que de corps chimiques rapidement décomposables, incapables de résister à l'attaque incessante des agents extérieurs : diastases et microbes, qui le font tomber en pourriture, c'est-à-dire qui vont remettre ses matériaux morts en circulation et les revitaliser pour l'usage d'autres formes vivantes.

L'aliment est donc, pour nous qui en vivons, non seulement un réservoir de substances chimiques, mais aussi une source de force vitale. Toutefois, faisons remarquer dès maintenant que nous ne saurions bénéficier de l'intégralité de ces deux groupes énergétiques, qu'en consommant le plus possible les aliments à l'état naturel et cru, c'est-à-dire en pleine possession de leurs tensions énergétiques potentielles.

En effet, la cuisson qui abaisse considérablement la vitalisation alimentaire, ou pis encore, la stérilisation et la purification industrielles qui la détruisent totalement, constituent des procédés diététiques fort dangereux, puisqu'ils n'apportent plus à l'organisme que des corps chimiques morts, incapables d'entretenir la vie et la résistance des tissus.

Il faut donc bien savoir qu'un régime alimentaire, si bien dosé et choisi soit-il, ne saurait aucunement assurer la nutrition normale et la bonne santé s'il n'est composé que de matières azotées, hydrocarbonées, grasses et minérales à l'état pur ou stérilisé, et qu'il faudra, à tout prix, y ajouter une certaine proportion d'un aliment naturel, surtout cru, si l'on veut éviter les troubles de croissance et les maladies par carence (de *carere* : manquer). C'est ce dont les auteurs classiques viennent enfin de s'apercevoir, en découvrant l'existence et l'influence si importantes des ferments non figurés et figurés

qu'ils ont nommés : vitamines et mitochondries ou symbiotes. Loin de constituer des nouveautés révolutionnaires, ces travaux viennent simplement confirmer et préciser l'existence de la force vitale, déjà bien connue des anciens médecins, et la nécessité de la vitalisation alimentaire, depuis longtemps proclamée par les auteurs naturistes.

Faisons observer également que ces énergies vitales qui agissent à doses infimes sont inconvertibles en calories. C'est dire une fois de plus, que les calculs chimiques et calorimétriques ne suffisent pas, à eux seuls, pour diriger correctement les prescriptions de régime, car les questions de vitalisation, d'adaptation et de spécificité alimentaires restent, en effet, tout aussi capitales à régler.

La force vitale alimentaire. — Voici un exemple banal qui montrera ce que l'on perd, quand on fait cuire un aliment. Si, ouvrant une pomme crue, on prend un de ses pépins et qu'on le mette en terre, au bout d'un certain temps il en sortira un frêle arbuste qui, peu à peu, deviendra un arbre vigoureux avec un tronc puissant, des branches pleines de sève qui se couvriront de fleurs et se chargeront de fruits. Ce pépin semé contenait donc en lui, à l'état latent et condensé, tout un plan vital, toute une architecture compliquée, un groupement de caractères spécifiques acquis, conservés dans l'invisible et transmis de génération en génération par les pommiers, ses ascendants. Et tout ce potentiel occulte, c'est la force vitale qui était contenue dans le pépin, qui l'a réalisé sur le plan matériel.

Mais, par contre, si l'on fait cuire au four une pomme entière et qu'ensuite on place l'un de ses pépins dans les meilleures conditions de germination, qu'en sortira-t-il ? Rien. Il pourrira. Et pourtant, après cuisson, ce pépin contient tout ce qui constitue l'aliment à la mode classique, c'est-à-dire des matières azotées, hydrocarbonées, grasses et minérales, et cela à un taux identique. Néanmoins, il est évident que quelque chose d'autre a été détruit, puisqu'il ne germe plus et ce quelque chose que les analyses chimiques ou microscopiques sont impuissantes à révéler, et que la plupart des auteurs ne soupçonnent pas, c'est une énergie potentielle, une provision de force vitale dont on peut bénéficier, en consommant l'aliment cru et dont on se prive fâcheusement en le cuisant ou en le stérilisant.

Les ferments non figurés (diastases et vitamines) et figurés (mitochondries) sont des représentations condensées et actives de la force vitale universelle dans le règne organique. — En dernière analyse, ce sont les ferments (figurés et non figurés) reconnus par la chimie et la bactériologie comme les agents les plus actifs des destructions et des reconstructions de matières organiques, qui manifestent avec le plus de puissance dans les règnes végétal et animal l'intervention des forces vitales.

Les diastases. — Les diastases sont des substances chimiques solubles non figurées, c'est-à-dire qui ne possèdent pas de forme particulière visible au microscope, à l'inverse des microbes ou des ferments figurés insolubles. Elles ont le pouvoir d'attaquer et de décomposer certains corps pour en édifier de nouveaux, absolument comme le feraient les ferments figurés, tels que la levure de bière ou le bacille lactique. Elles jouissent d'une action chimique considérable en étendue et en durée, qui se ralentit seulement du

fait de l'accumulation des produits de dédoublement qu'elles engendrent dans les milieux oùelles agissent. Dans des conditions favorables d'activité, elles s'usent, mais *très lentement et sont capables de conserver l'immense majorité* de leur énergie, tout en accomplissant des élaborations puissantes. Elles ne résistent pourtant pas à l'action très prolongée du temps, ou très courte de la chaleur et des antiseptiques.

N'est-il pas curieux de constater déjà que cette puissance d'action, de condensation et de conservation qui caractérise les diastases, constitue précisément l'attribut capital de la force vitale, dont elles sont les manifestations condensées ?

Au point de vue de la chimie biologique, les diastases sont des corps chimiques mal définis, mal isolés, la plupart du temps rencontrés en combinaisons azotées et possédant les réactions des matières protéiques. Leur mode d'action, très imparfaitement élucidé, paraît fort complexe et s'exerce sous diverses influences multiples de température, de collaborations (co-diastases, sels minéraux, etc.) qui sont nécessaires à leur mise en jeu. Elles font partie des substances dites colloïdes et possèdent la propriété de se souder étroitement par *adsorption* à une foule de substances : albumine, sels minéraux, etc.

La plupart des phénomènes qu'on attribuait autrefois à l'exercice des forces vitales, sans en connaître le mécanisme de détermination chimique, sont donc maintenant expliqués par des actions élaboratrices des diastases contenues dans les cellules et dans leurs produits de sécrétion. L'appellation a donc changé, mais, constatons-le, l'origine et le mode de production du processus vital sont restés aussi mystérieux, parce qu'il s'agit en réalité d'une énergie impondérable.

Les tissus végétaux et animaux renferment côte à côte, cantonnés parfois dans des cellules distinctes, d'une part, des matériaux chimiques, et d'autre part, des diastases susceptibles de les attaquer et de les élaborer. Et, dans l'animal comme dans le végétal, ce sont les tissus germinatifs (œufs, graines, fruits) destinés à transmettre la vie qui contiennent le maximum de diastases, c'est-à-dire de force vitale.

Les complexes transformations qui s'opèrent au sein des organes pendant la vie et qui se poursuivent dans les aliments introduits crus dans les voies digestives, sont le fait des nombreuses diastases (oxydases, catalases, ferments réducteurs, etc.) renfermées en abondance dans toute cellule animale et végétale. Ce sont bien ces ferments qui déterminent les décompositions et les échafaudages des matières chimiques, car on a pu les isoler et leur faire reproduire expérimentalement les mêmes actions que les cellules dont ils sont extraits. La fermentation alcoolique, par exemple, n'est pas le simple fait de la nutrition de la levure de bière, mais d'un ferment soluble renfermé dans son protoplasme qu'on est arrivé à extraire à part après broyage et passage des levures à la presse hydraulique à 500 atmosphères.

Une simple cellule, un organisme élémentaire renferment donc en eux des puissances énergétiques ou forces vitales vraiment considérables, capables d'actions multiples et très persistantes. C'est ainsi que « d'une mucédinée vulgaire, l'aspergillus niger, on a pu extraire à la fois, une *présure* apte à

coaguler la caséine ; une *caséase*, qui liquéfie et digère le caséum ; une *lipase*, propre à dédoubler les graisses en glycose et acide gras ; une *sucrase*, qui transforme, par hydratation, la saccharose en glycose et lévulose; une *amylase* et une *maltase*, liquéfiant l'amidon et le changeant en un sucre soluble, etc. Or, ce qui a été observé pour cet organisme vulgaire est vrai de presque toutes les cellules végétales et animales ». (A. Gautier) (1).

Le cantonnement des diastases dans certaines cellules où elles s'accumulent à l'état latent sans attaquer les substances chimiques des cellules voisines, tant que l'aliment n'est pas broyé, est démontrable par nombre de faits d'observation courante.

Dans le grain de blé, par exemple, les diastases sont logées sous l'écorce et dans le germe principalement. Elles sommeillent dans ces zones bien déterminées, sans attaquer les amidons, permettant ainsi une longue conservation des grains. Mais si l'on vient à moudre ce blé, très rapidement l'acidité des farines s'accroît, les matières grasses et amylacées se solubilisent sous l'action des diastases libérées et les farines rancissent. C'est pour ces raisons que l'on ne peut conserver longtemps en magasin des farines entières et que, pour éviter ces altérations, on a été amené à éliminer au cours de la mouture les germes et les parties sous-corticales. Faisons remarquer toutefois, que cette soustraction des diastases dynamogènes, faite dans le but commercial de conserver longtemps des farines en réserve ou encore de fabriquer un pain plus blanc, est une modification très fâcheuse opérée par l'industrie humaine, au détriment de la santé des individus, puisqu'elle a pour effet de rejeter les parties les plus énergétiques et les plus assimilables du blé (voir plus loin : Le Pain).

Dans de simples feuilles, on peut mettre en évidence cette présence isolée des diastases et leur action effective, après rupture des cellules qui les renfermaient. L'odeur d'amande amère des feuilles de laurier-cerise, la saveur piquante des feuilles de cresson ne sont pas perceptibles quand les feuilles sont intactes, mais elles se développent aussitôt après la rupture et le broyage des cellules, c'est-à-dire après le mélange des glycosides et des diastases que ces feuilles contenaient séparément.

Ces actions diastasiques ont une influence très marquée et encore mal étudiée sur la digestion d'aliments associés. C'est ainsi qu'on peut observer que certains aliments passent isolément, mais deviennent indigestes dès qu'on les groupe dans l'estomac avec certains autres. Des mélanges souvent si invraisemblables que nous opérons au cours des repas, naissent des harmonies et des désharmonies digestives qui, pour beaucoup, sont le fait d'actions réciproques, favorables ou irritantes, des diverses diastases alimentaires.

Les vitamines. — Les vitamines sont des substances vivantes, non figurées, impondérables, de nature non chimique, mais douées d'un pouvoir vivifiant, énergétique, trophique et nutritif extraordinaire, sous un volume infinitésimal. Elles sont les représentations les plus typiques de la force vitale alimentaire.

L'étude expérimentale de ces substances a été conduite avec un excès

(1) A. Gautier. — *L'alimentation et les régimes*, p. 128.

d'analyses et de subdivisions, dans les effets physiologiques, qui a compliqué la question. On peut s'en tenir, comme nous l'avons déjà fait (1), à la division en 3 sortes de vitamines qui correspondent principalement aux forces vitales canalisées et élaborées par les légumes verts, les céréales et les fruits. On satisfait ainsi à toutes les exigences de l'organisme en ce qui concerne la vitalité alimentaire.

La vitamine A est soluble dans les graisses et peu altérable par la chaleur. On la rencontre surtout dans les légumes verts et dans les graisses. On la trouve aussi dans le lait, plus ou moins abondante, selon que l'alimentation de la nourrice ou de l'animal est plus ou moins vivifiante et naturelle. Elle abonde dans l'huile de foie de morue. Le rat est l'animal le plus sensible à la carence en vitamine A. La privation de vitamine A produit des troubles de croissance (os, dents), du rachitisme, des troubles oculaires (xérophtalmie, kératomalacie, hikan japonais) et de l'infécondité. Cette classe de vitamine A a été subdivisée par des artifices d'expérimentation, d'une part, en une vitamine D antirachitique qui ne se trouverait que dans l'huile de foie de morue, les rayons solaires, les rayons ultra-violets et les substances alimentaires irradiées par les rayons ultra-violets et, d'autre part, en une vitamine E dont la privation détruit l'aptitude à la reproduction. Pour comprendre l'illogisme de ces subdivisions excessives, il n'y a qu'à réfléchir aux faits suivants. D'abord, l'huile de foie de morue ne doit sa propriété antirachitique qu'aux algues dont se nourrissent les poissons, les mollusques et les crustacés. Puis, tous les enfants qui n'absorbent pas d'huile de foie de morue devraient être atteints de rachitisme, si la vitamine antirachitique n'existait que dans l'huile de foie de morue.

La vitamine A se rencontre surtout dans les légumes verts, le lait non écrémé, l'huile, le beurre et le jaune d'œuf.

La vitamine B, soluble dans l'eau et assez résistante à la chaleur se rencontre surtout dans les céréales, le grain de blé germé, la levure de bière. On en trouve aussi dans les légumineuses et le jaune d'œuf. L'animal le plus sensible à sa privation est le pigeon. La carence de vitamine B produit le béribéri. L'usage de riz décortiqué ou de farine blanche engendre le béribéri, chez l'homme, quand le reste de la nourriture ne contient pas, par ailleurs, de vitamine B.

La vitamine C est la plus fragile. Elle existe surtout dans les fruits et dans les légumes crus et aussi dans le babeurre et le lait. Elle disparaît dans les laits oxygénés ou stérilisés et dans les aliments stérilisés. Elle persiste dans le lait simplement bouilli et le lait condensé sucré. L'animal le plus sensible à sa privation est le rat. Sa carence détermine le scorbut chez l'adulte et la maladie de Barlow chez l'enfant.

Ces données expérimentales apportent la justification scientifique des recommandations naturistes au sujet de la nécessité de consommer chaque jour blé cru trempé et germé, légumes crus (chou, carotte, pomme de terre, etc.), salade crue, verte et fruits crus.

Les gens de laboratoire, si dépourvus de sens clinique et d'idées géné-

(1) Pour plus de détails, se reporter à : P. CARTON. — *Enseignements naturistes*, 1re série ; chap. : Les Vitamines.

rales naturistes, en ont malheureusement déduit des prescriptions absurdes et éminemment dangereuses qui consistent à donner du jus de fruits acides (orange, citron, tomate) d'une façon systématique à tous les enfants, même nourris au sein, ou des aliments pharmaceutiques irradiés aux rayons ultra-violets ou encore à exposer tous les enfants aux fâcheux rayons ultra-violets. Ces indications antiphysiologiques créent, d'une part, d'innombrables troubles d'acidification et de déminéralisation avec des réceptivités infectieuses, chez les enfants, par les jus de fruits acides et, d'autre part, des accidents d'hypervitaminose par les rayons U.-V. et les aliments irradiés qui donnent de vrais coups de soleil externes ou internes. Il en résulte pour l'avenir des épuisements dus à l'hyperstimulation et aux réactions excessives que ces énergies artificielles trop violentes déterminent dans les organismes si délicats des enfants.

La pharmacie, de son côté, s'est mise à préconiser des spécialités de vitamines concentrées qui sont naturellement dépourvues d'efficacité du fait de la dégradation apportée aux aliments par leur préparation industrielle et par leur séjour prolongé en boîte et en boutique.

Les mitochondries. — D'autre part, existent à l'intérieur des organes et des cellules de tous les êtres vivants, des condensations protoplasmiques, nommées mitochondries par Benda, bioblastes par Altermann, vacuolides par R. Dubois. Ces éléments qui rappellent les formes des bactéries, constituent des organites de synthèse et jouent un rôle capital d'action vitale et d'élaboration nutritive intra-cellulaire. A ces condensations figurées de force vitale, il convient peut-être d'assimiler les éléments décrits par Portier (1) sous le nom de symbiotes, si leur existence spécifique encore discutée (2) se trouve confirmée à l'avenir.

Ces ferments figurés, protoplasmiques, abondent surtout dans les tissus glandulaires et servent d'agents aux forces vitales pour transformer les corps chimiques alimentaires, dont ils disloquent les molécules pour en édifier de nouvelles par synthèse, à l'imitation des ferments nitreux et nitriques que nous avons vu travailler en collaboration avec les plantes, dans les racines des légumineuses.

Somme toute, les actions analogues des ferments non figurés (diastases et vitamines) et figurés (mitochondries, symbiotes), loin de s'expliquer l'une par l'autre, ou encore de s'opposer et s'exclure, ne font que se compléter, car elles existent associées, côte à côte dans les tissus. En effet, les manifestations élaboratrices de la matière, par destruction et synthèse, ne sont pas le privilège exclusif des microbes, mais sont partagées également par les organismes cellulaires avec leurs diastases sécrétées c'est-à-dire par les vitamines, puisque la vie se trouve épandue et hiérarchisée à tous les échelons de la création.

Diastases cellulaires et microbiennes sont donc en dernière analyse, nous le répétons, les agents les plus actifs et les représentants ultimes de la force vitale évoluée et organisée.

(1) Portier. — *Les symbiotes*, 1918.
(2) A. Lumière. — *Le mythe des symbiotes*, 1919.

Les agents de destruction des forces vitales (ferments non figurés et figurés). — Les grands ennemis de la vie alimentaire sont le *temps*, le *feu* et les substances dites *antiseptiques*.

Le temps est un agent de lent épuisement des forces vitales potentielles incluses dans les diastases. L'action diastasique des aliments, du blé par exemple, s'atténue avec les années. Plus une farine est jeune, plus elle est susceptible de fermenter. Les graines perdent de leur pouvoir germinatif et de leurs propriétés alibiles après une ou plusieurs années, selon l'espèce. Parmi les graines potagères, les unes peuvent se garder, pour la semence, pendant une année ou deux seulement, tandis que d'autres sont encore bonnes après dix ans.

Tout le monde sait que plus un aliment cru ou cuit est mangé tardivement, plus il perd de ses qualités excitantes, gustatives et nutritives. Les fruits mangés sur l'arbre, les légumes consommés aussitôt cueillis, possèdent une autre saveur que ceux qui ont traîné en wagons et en boutiques, pendant plusieurs jours. Les primeurs transportées d'une zone climatérique dans une autre et les fruits exotiques n'ont plus l'arome, ni la même valeur dynamogène et nutritive qu'ils possédaient au moment de leur récolte. Les fruits de fin d'hiver n'ont pas la puissance de vitalisation de ceux consommés en plein été. Les fruits secs sont loin de valoir les fruits frais.

Le feu est un des agents les plus actifs de destruction de la vie alimentaire. Les diastases ne résistent pas à l'ébullition. La stérilisation détruit les vitamines. De simples faits, d'observation facile, le prouvent déjà. Si l'on casse, par exemple, une pomme crue : la tranche du fruit ne tardera pas à noircir au contact de l'air, grâce à une oxydation accomplie sous l'action d'un ferment : la malase. Par contre, une tranche de pomme cuite exposée à l'air ne changera pas de couleur, parce que la diastase : la malase, a été détruite par la cuisson. Des salsifis grattés noircissent rapidement à l'air sous l'action combinée d'un ferment contenu dans ces racines et de l'oxygène de l'air. Plongés dans l'eau dès le grattage accompli, ils restent blancs, parce que l'action de l'oxygène de l'air ne peut se combiner à celle du ferment. Et, après cuisson, l'oxygène de l'air ne peut plus les faire noircir, parce que les ferments oxydants que ces racines contenaient ont disparu sous l'action du feu. La destruction des ferments par la cuisson explique encore que certains aliments piquants à l'état cru, comme les crucifères (radis, cresson, etc.), s'adoucissent par l'ébullition.

Enfin, la plupart des substances chimiques toxiques et des antiseptiques entravent énormément l'action des diastases ou même les détruisent. On juge ainsi de l'influence désastreuse qu'exercent sur les phénomènes de la digestion et plus tard sur toutes les réactions diastasiques qui s'accomplissent au sein des tissus du corps, l'absorption des médicaments, des drogues violentes à haut potentiel énergétique : alcool, mercure, arsenic, créosote, tanin, quinine, etc., et l'incorporation de substances antiseptiques que l'industrie effectue, à présent, dans une foule de produits alimentaires, pour les conserver plus longtemps.

Les aliments naturels et les aliments industriels. — Il est une objection assez souvent présentée, mais bien simpliste, que l'on entend ainsi

formuler : « mais, le sucre raffiné est un aliment naturel, puisqu'il provient de la betterave » ; ou encore : « le beurre végétal de coco est un aliment naturel, puisqu'il est extrait de la noix de coco ! »

Les contradicteurs qui s'expriment ainsi ne s'imaginent guère le travail de détérioration alimentaire, de destruction des énergies potentielles, ni la soustraction des sels minéraux, des diastases vivantes que déterminent les préparations industrielles, du fait des réactions chimiques, des élévations de température, des épurations et concentrations.

L'aliment naturel est exclusivement l'aliment tel que nous sommes exposés à le rencontrer et à le recueillir dans les milieux terrestres. La betterave, la noix de coco peuvent s'offrir à nos recherches, mais où pourrons-nous jamais découvrir du sucre cristallisé ou du beurre de coco ? L'aliment naturel représente en lui des énergies potentielles, douées d'une riche et lointaine vitalisation. Il est porteur de forces longuement adaptées et transmissibles sans déséquilibre vital, à l'organisme qui l'assimile. En un mot, il est physiologique.

L'aliment artificiel est né de manipulations qui en altèrent la composition et substituent à son potentiel naturel et vitalisé, un autre potentiel artificiel et simplement chimique. Son assimilation se traduit plus par une irritation que par une excitation. Il est incapable de fournir à l'être qui l'absorbe de la force vitale de fonction. Les forces qu'il fait se manifester sont exclusivement dégradées et aucunement apportées. Il est taré du fait de son origine artificielle et son action est invariablement nocive.

On ne peut pas fabriquer de la vie à un taux élevé de vitalisation ou pour mieux dire on ne pourra jamais en fabriquer, parce que la vie, telle qu'on la rencontre dans les milieux organisés est l'aboutissement de longues évolutions et possède une série de caractères recueillis au cours de milliers de siècles d'adaptations Jamais, dans les rapides élaborations industrielles, on ne pourra prétendre synthétiser des énergies vitales potentielles, adéquates à celles qui se sont édifiées si lentement au sein des milieux naturels.

La chimère de la création extemporanée de la vie supérieure ne peut hanter que des cerveaux dépourvus d'idées générales. Les efforts de transmutations, d'extractions, de synthèses opérés sur la matière vivante ont pour résultat invariable de dégrader des énergies supérieures vitalisées, en énergies inférieures mortes. Ils font obtenir finalement des corps chimiques dépouillés des attributs de la vie, incapables de se développer et surtout de se reproduire.

La chimie moderne, audacieuse dans sa jeunesse, s'assagira peu à peu et devra admettre qu'il ne suffit pas de conserver à un aliment ses matériaux chimiques pour qu'il soit encore en possession de toutes ses vertus naturelles, de toutes ses qualités excitantes et nutritives. Il lui faudra se rendre compte que l'alimentation synthétique, la nourriture pilulaire dont rêvait Berthelot, les produits industriels extraits des végétaux, comme le sucre, n'ont de l'aliment que la forme, et ressemblent autant aux produits naturels du sol que les statues de cire ressemblent à un homme vivant. Les prétentieux et mauvais contrefacteurs que sont les chimistes devront s'incliner un jour

devant les fâcheuses conséquences de l'alimentation artificielle et reconnaître en face des dégénérescences implacables qu'elles font se développer dans la race, leur impuissance à créer jamais de la vie alimentaire supérieure, identique à celle qui se fabrique dans le patient creuset de la nature. La vie, force naturelle impondérable et quasi-immatérielle, ne pourra jamais s'isoler artificiellement sous forme cristallisée ou pondérable.

Les aliments diastasés et fermentés. — Parmi les métamorphoses que l'homme fait subir à ses aliments, l'une des moins nocives est certainement leur élaboration par certains ferments figurés ou non figurés. Et il n'y a pas lieu de s'en étonner, car *il ne fait alors que reproduire, en les copiant, inconsciemment, les procédés d'élaboration des énergies solaires dont la nature se sert habituellement* pour préparer et vitaliser les matériaux nutritifs, utiles à l'alimentation des formes supérieures de la vie organisée. L'emploi de certaines actions diastasiques et fermentatives — nous ne disons pas de toutes — est donc parfaitement rationnel en matière de préparation alimentaire.

Il y a lieu, en effet, de distinguer parmi les élaborations des ferments solubles et figurés (diastases et microbes), celles qui sont physiologiques, de celles qui sont toxiques ; absolument comme parmi des végétaux poussant côte à côte, les uns élaborent pour nous des substances nutritives, tandis que d'autres tirent, du même sol et du même air, des matériaux qui sont des poisons pour notre organisme.

Il est évident, par exemple, que les décompositions putrides de matières organiques végétales et animales, étapes nécessaires de la transformation de la matière, sont inutilisables directement pour notre nutrition, parce qu'elles engendrent une foule de produits très toxiques, qui doivent être neutralisés dans les milieux terrestres et retravaillés par les végétaux avant de pouvoir resservir à nos organismes.

Il est clair également que la fermentation, aboutissant à la production d'alcool, ne saurait être admissible, puisque nulle part l'alcool n'existe en proportion notable dans les aliments naturels, et que par conséquent, jamais nos viscères n'ont eu connaissance de ce produit et n'ont pu s'y adapter.

Seront donc physiologiques pour nous, les actions diastasiques ou fermentatives, dont les produits ultimes seront identiques ou très voisins de ceux que nous sommes appelés à rencontrer dans les milieux naturels ou encore de ceux qui se forment dans nos organes au cours des élaborations nutritives.

Certaines fermentations acides, comme celle du lait caillé, ne sont pas toxiques pour nous, parce qu'elles rappellent celles qui s'opèrent dans notre gros intestin, et parce qu'elles nous donnent à métaboliser des acides que nous sommes habitués de longue date à rencontrer dans les fruits naturels.

De même encore, les opérations de saccharification des amidons, de peptonisation des albumines, etc., qui se déterminent au cours de la fermentation panaire nous sont physiologiques, parce qu'elles se font collaboratrices de métamorphoses identiques à celles qui s'accomplissent dans nos voies digestives.

La fermentation panaire. — Le pain est le prototype de l'aliment diastasé et vitalisé artificiellement. Sous l'action du levain (diastases, levures et

microbes associés), il s'effectue une vitalisation de la farine, d'ordinaire presque morte du fait de l'échauffement dans les cylindres, des procédés artificiels de blanchiment (électricité, sulfate de cuivre) et surtout de la privation des parties énergétiques riches en diastases (germe et zone bise sous-corticale du grain) que l'on élimine au cours de la mouture. Grâce au levain, il s'accomplit une série d'élaborations digestives des amidons et matériaux azotés, sur lesquelles nous reviendrons longuement, en étudiant la question du pain, qui donnent finalement un produit appétissant, excitant, vitalisé, facilement digestible et assimilable, à tel point que *le pain si injustement décrié par certains auteurs est sans conteste la plus heureuse transformation alimentaire que l'homme ait jamais réalisée.*

Pour s'en convaincre, il suffit de se livrer à la petite expérience suivante. Une personne qui, normalement, mange sans aucun trouble 400 grammes de pain par jour n'a qu'à remplacer ce pain en absorbant sous forme de bouillies les 300 grammes environ de farine qui ont servi à le faire. Elle pourra ainsi juger, aux ennuis digestifs qu'elle ressentira, l'extraordinaire différence de digestibilité qui sépare la farine simplement cuite de celle qui est diastasée par l'action du levain.

La plupart des sauces doivent leur indigestibilité autant à la présence de farine cuite, non diastasée, qu'à celle des graisses rissolées. Nous connaissons un certain nombre de malades qui assimilent aisément jusqu'à 500 grammes de pain blanc par jour, mais qui éprouvent des difficultés de digestion (lourdeur, congestion, perte d'appétit) dès qu'ils consomment des sauces à la farine roussie.

Cette action favorable du levain sur la digestibilité des pâtes pétries est telle que nous recommandons souvent aux dyspeptiques de préparer et de faire lever la veille, à la levure, leurs pâtes à pâtisseries (tartes, flans, crêpes, etc.), pour en faciliter la digestion.

La cuisson du pain arrête, il est vrai, la vie des diastases et détruit en majeure partie les microbes du levain. Mais, l'aide digestive n'en n'existe pas moins, car la pâte renferme les produits nutritifs élaborés au cours de la fermentation.

Nous n'ignorons pas non plus que la fermentation panaire, par ses levures, donne naissance à des doses minimes d'alcool pendant la levée des pâtes, mais les infimes quantités d'alcool ainsi produites sont complètement évaporées pendant la cuisson au four.

L'orge germée, réduite en farine, vendue sous le nom de farine de malt est également plus digestible pour les mêmes raisons. Sous l'action des diastases contenues dans le germe et sous l'écorce du grain, il s'est fait une attaque des matériaux de réserve de l'amande, qui aboutit à la formation de peptones et de dextrines plus facilement assimilables. Cette farine d'orge germée rend les plus grands services pour malter les bouillies chez les enfants et pour faciliter la digestion chez les adultes. Une cuillerée à café de farine de malt, Heudebert, délayée dans un peu d'eau, à boire au milieu des repas entrave bien les fermentations gazeuses, chez les dyspeptiques adultes (1).

(1) Voir : P. Carton. — « Le maltage des aliments », dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques*; 2e série.

Les fermentations acides. — Les principales fermentations acides utilisées en alimentation sont celles du lait caillé, du vinaigre et des légumes fermentés (choucroute).

Le lait caillé, première étape de la préparation des fromages, constitue un aliment beaucoup plus digestible que le lait ordinaire. Il agit à la fois comme aliment diastasé et comme antiseptique. Par l'action acidifiante de ses nombreux bacilles paralactiques, il entrave dans l'intestin la pullulation des gros bacilles de putréfaction, qui ne peuvent vivre qu'en milieu alcalin. Aussi, l'emploie-t-on avantageusement à petites doses (1 tasse à café à la fin des repas) pour combattre les troubles intestinaux. De plus, l'action vitalisante de la fermentation lactique redonne de la vie au lait tué par l'ébullition ou la stérilisation.

La fermentation acide appliquée à des végétaux, à des choux par exemple, constitue un mode naturel de conserve qui rend l'aliment plus digestible (choucroute), pourvu qu'on ne l'accommode pas avec de la viande ou de la graisse de porc.

Le vinaigre véritable ne mérite pas toute l'aversion qu'on a pour lui dans les milieux naturistes. Quand il est fait d'une façon naturelle, c'est-à-dire quand il est le résultat final de l'action du ferment figuré acétique sur des jus de fruits, ayant au préalable subi la fermentation alcoolique, il ne subsiste plus rien de son alcool, et il n'est plus qu'une solution acétique naturelle vitalisée, qu'il est bon de ne pas confondre avec les vinaigres synthétiques offerts si fréquemment dans le commerce.

Depuis plus de 25 ans que nous observons l'action comparative du vinaigre *naturel* et du jus de citron, nous n'avons pas découvert une différence d'action notable sur les gens sains. Quant aux déminéralisés, c'est-à-dire les malades atteints d'incapacité métabolique des acides, ils pâtissent des deux, mais encore beaucoup plus du jus de citron que du vinaigre véritable, parce qu'il est plus fortement acide.

D'autre part, il est vraiment trop simpliste d'incriminer, comme on le fait dans les milieux naturistes et végétariens, l'usage du vinaigre comme cause exclusive ou prépondérante de la déminéralisation. Nous avons suffisamment exposé le mécanisme complexe de détermination de ce syndrome pour y insister de nouveau. Il suffira de s'y reporter au besoin, pour comprendre combien il est illogique de défendre le vinaigre à des déminéralisés, incapables de brûler toutes les substances acides, en même temps qu'on leur recommande le jus de citron, fruit hyperacide et par suite profondément décalcifiant. Enfin, n'est-ce pas le comble de l'incohérence que de permettre l'usage de la crème, du lait caillé, des fromages ou de la choucroute, produits manifestement dus aux fermentations microbiennes, tandis que l'on réprouve hautement le vinaigre né des mêmes actions ?

Loin de nous l'idée d'approuver sans réserve l'usage du vinaigre. Nous tendrions même plutôt à recommander l'usage des salades crues sans assaisonnement ou simplement salées, ou grossièrement hachées dans l'assiette, puis mélangées à d'autres légumes chauds (pommes de terre), ou mieux encore, mangées en même temps qu'un fruit (pomme ou poire) dont la saveur légèrement acidulée s'harmonise à merveille avec la verdure crue et tient

lieu de celle trop brutale du citron ou du vinaigre. Mais il faut pourtant savoir que toute règle générale comporte des atténuations, pour sa réalisation pratique, et par conséquent, que chez la plupart des malades, surtout chez les nerveux, qui ont besoin d'une nourriture sapide et variée, il est indispensable et même de bonne guerre, pour obtenir gain de cause sur d'autres points autrement importants, de tolérer l'usage habituel de très peu de *vinaigre naturel*, fabriqué chez soi s'il est possible, de préférence au jus de citron qui est trop brutalement décalcifiant.

Les fromages. — Les fromages dits frais et les fromages dits fermentés sont des aliments diastasés, mais à des degrés différents. Les frais n'ont été élaborés que par les bacilles lactiques ou la présure de veau, tandis que les fermentés résultent de l'attaque consécutive d'une série de germes microscopiques qui trouvent à vivre tour à tour sur le même territoire. Quand l'un a terminé son évolution et achevé ses transformations, l'autre prend la place, absolument comme se suivent dans la nature les flores successives, au cours de la belle saison, dans un même coin de prairie.

Cette suite de vies microbiennes se déroule dans l'ordre suivant, depuis le caillage du lait jusqu'à la maturation du fromage. Les ferments lactiques apparaissent les premiers. Ils dédoublent le sucre de lait en produits acides (lactique, acétique, propionique, butyrique, etc.) et en CO^2. Dans les fromages frais, les actions fermentatives ne sont pas poussées plus avant.

Après ce premier stade, le fromage se fait, c'est-à-dire qu'il héberge d'autres microrganismes, qui se mettent à pulluler en symbiose spécifique pour chaque contrée et pour chaque variété de fromage (mucédinées, mucorinées, tyrothrix, etc.). Ces champignons et bacilles sécrètent une caséase, diastase capable de solubiliser progressivement les matières azotées, en procédant de l'extérieur vers l'intérieur de la pâte ; ce dont on s'aperçoit quand on coupe un fromage avant qu'il soit complètement fait. La périphérie de la tranche est de couleur plus foncée, de consistance plus visqueuse, tandis que le centre est resté plus blanc et grenu. Le second travail d'élaboration rend les fromages fermentés plus digestibles que les fromages blancs, dans lesquels le lait est peu modifié.

Quand, pour une cause ou pour une autre, les symbioses spécifiques n'ont pu se réaliser, d'autres germes pullulent qui communiquent les imperfections de goût et de transformation à la pâte. On les a décrites sous le nom de maladies des fromages (fromages amers, rouges, fromages qui coulent, etc.).

Finalement, on obtient des produits de haut goût, différenciés par les flores microbiennes locales, des aliments très excitants, très nourrissants et digestibles, mais contenant certaines substances toxiques. C'est pourquoi les fromages fermentés forts ne peuvent être consommés d'une façon copieuse et suivie que par des organismes vigoureux et actifs. Les dyspeptiques devront se contenter de doses modérées de fromages de variétés douces, telles que la Tomme de Savoie, le St-Nectaire, le Gruyère ordinaire, le Neufchâtel, le Hollande, le Coulommiers, le Camembert.

La bactériothérapie. — Ces dernières années, on a utilisé en médecine les actions favorisantes de divers microbes sur la digestion dans un but thérapeutique.

L'absorption de fortes doses de levure de bière, fraîche ou desséchée, qui semble enrayer le développement des furoncles et anthrax, agit en réalité sur ces infections d'une façon indirecte, en améliorant l'état des voies digestives, en aidant aux métabolismes alimentaires et en procurant des évacuations toxiques par voie intestinale (diarrhée).

La bactériothérapie lactique, si en faveur actuellement pour combattre les troubles gastro-intestinaux et les fermentations intestinales, possède le même mode d'action. Et quoiqu'on puisse, dans certains cas, obtenir des améliorations digestives, à l'aide de cultures lactiques artificielles, il est préférable néanmoins d'utiliser, dans ce but, certains aliments naturels fermentés : kéfir, yohourt, lait caillé ordinaire, pris isolément ou ajoutés dans les légumes chauds ou la salade, à table ; fromages doux, pris isolément ou ajoutés à petites doses, en guise de beurre, dans certaines préparations culinaires : purées, pâtes, bouillies, entremets, etc. (1). Tous ces procédés d'action diastasique alimentaire et culinaire sont, en tout cas, supérieurs aux ferments pharmaceutiques (pepsine, pancréatine) et sont capables d'assurer bien mieux la cessation des insuffisances sécrétoires, en même temps que des fermentations gazeuses et des atonies digestives qui en résultent.

L'interdiction radicale de tous les aliments fermentés n'est pas logique. — L'usage de certains aliments fermentés, nous venons de l'établir, est donc parfaitement licite, puisqu'il est dans les vues de la nature. Tous les aliments que nous consommons se sont élaborés, en effet, grâce à des actions fermentatives ; tous contiennent dans leurs cellules des diastases et parfois des germes symbiotiques qui représentent des condensations et des instruments d'action de la force vitale et tous sont parsemés, à leur surface, de germes, microbes et ferments utiles à leur digestion.

Au souvenir de la néfaste fermentation alcoolique et à l'idée de pourriture qu'évoque immédiatement, dans les esprits superficiels, l'action de décomposition opérée par les ferments, on s'est trop empressé dans certains milieux naturistes empiriques de jeter l'anathème à toutes les fermentations en général. Pour persister dans ce rigorisme, il faut véritablement ignorer qu'aucune vie, sous forme organisée, ne pourrait exister sans le travail préliminaire et sans la collaboration des microbes ; que l'eau pure, les légumes et les fruits n'ont recueilli dans le sol leurs énergies vivantes et leurs sels minéraux assimilables que grâce à des élaborations microbiennes et qu'enfin, dans les aliments même, ces actions se poursuivent à l'intérieur de leurs tissus.

Cette phobie des ferments est donc foncièrement antinaturelle. Elle est aussi le résultat de l'influence inconsciente et détestable des préjugés antimicrobiens classiques. Le cri : le microbe, voilà l'ennemi, doit cesser d'être une obsession. Pour mesurer la profondeur de l'erreur antimicrobienne, il n'y a qu'à se rappeler les notions exposées au début de cet ouvrage, sur le rôle capital des germes dans la conservation de la symbiose terrestre et dans la détermination de la première étape du métabolisme de l'Energie solaire.

Les naturistes sectaires feront donc bien de ne pas rejeter avec mépris le pain levé au levain, le lait caillé, les fromages, le vinaigre, etc. et de ne

---

(1) Voir : P. Carton. — *La Cuisine simple.*

pas considérer comme un progrès l'usage du jus de citron, fruit exotique et décalcifiant ou du pain sans levain, ou pis encore, du pain levé à l'aide de sels chimiques, (poudres à lever) qui risquent d'encombrer la pâte de sels morts et dangereux, sans la vitaliser.

L'idéal, c'est certain, serait de consommer tous les aliments à l'état vraiment naturel, crus et non fermentés, de manger le blé cru, les fruits crus et les verdures non cuites et non assaisonnées, comme le font d'ailleurs quelques très rares crudivores. Mais, il faut bien avouer que cette ligne de conduite est irréalisable en pratique et que la plupart des estomacs contemporains débilités par la nourriture raffinée d'aujourd'hui seraient incapables de ce retour extrême à la nature. *Pour les malades, entre autres, qui sont des anormaux et des organismes affaiblis*, il est formellement indiqué de prescrire une alimentation plus atténuée, plus diastasée et plus alibile, telle que celle qui résulte de certaines actions fermentatives.

La vie sans microbes. — La vie est irréalisable sans le concours des diastases et des microbes. La santé ne pourrait persister longtemps sans l'apport régulier des diastases alimentaires et des germes microbiens.

La manie de tout cuire et de tout bouillir, par phobie des microbes et des maladies contagieuses, n'écarte un péril momentané qu'en en créant un plus lointain et plus grave, qui est l'abaissement accru des résistances vitales dû à la dévitalisation alimentaire. En effet, on constate souvent en pratique que les gens les plus ardents à appliquer ces données discutables, à faire bouillir leurs boissons et cuire à fond tous leurs aliments, sont précisément ceux qui présentent à la longue les plus graves réceptivités infectieuses, qui ne cessent d'avoir la grippe, qui prennent les fièvres éruptives ou la fièvre typhoïde ou qui subissent des attaques d'entérite ou d'appendicite. Les germes morbides ne sont-ils pas, en effet, présents partout, dans l'air, le sol, à la surface des organismes et dans leurs cavités naturelles, n'attendant pour se mettre à pulluler qu'un fléchissement vital ?

Ceux à qui ces faits si clairs ne suffisent pas se sont livrés à des expériences. La plupart ont observé que, chaque fois qu'on prolongeait suffisamment les conditions expérimentales, la vie sans microbes était impossible : les animaux mouraient en quelques semaines (Schottelius, Noro, Me Metchnikoff, Charrin, Roger) (1). Des troubles de l'énergie leucocytaire (baisse de l'activité des diastases leucocytaires) et des imperfections métaboliques des matières azotées ont été notés en pareil cas par Kianizin (2) (d'Odessa).

Ceux qui, par contre, ont pu élever des plantes ou des animaux en milieux aseptiques et avec de la nourriture stérilisée — et encore pendant des périodes assez limitées — n'ont pu obtenir ces résultats qu'en donnant des aliments aseptiques crus ou non chauffés au-dessus de 120°, qui par conséquent gardaient encore les germes symbiotiques qui résistent jusqu'à cette température (Portier).

Enfin, pour comprendre combien la vie sans microbes est une utopie, il suffit de se rappeler que sans la collaboration microbienne, qui prépare

(1) Roger. — *Alimentation et digestion*, p. 352.
(2) Kianizin. — *Journal de physiologie et de pathologie générale*, 15 sep. 1911 N° 5. p. 689, 694.

les matériaux nutritifs dans les milieux naturels, aucun de nos aliments végétaux ou animaux ne pourrait exister et que sans la flore microbienne intestinale, la digestion des aliments ne pourrait s'effectuer.

Les aliments de conserve. — L'homme a su obtenir des variétés de fruits et de légumes (poires, pommes, choux, etc.) qui se gardent une grande partie de l'hiver et assurent ainsi son alimentation en produits frais. D'autre part, il peut aussi recourir aux primeurs venues de pays lointains. Toutefois, ces aliments poussés dans un autre climat, cueillis avant maturité et dépossédés d'une grande partie de leur saveur et de leur vitalité par le transport, restent imparfaits et sont en général à déconseiller.

De plus, comme ces divers aliments restent encore insuffisants ou peuvent arriver à manquer, divers procédés de conservation ont été utilisés.

Procédés thermiques. — On peut faire agir les hautes comme les basses températures pour empêcher la putréfaction d'un aliment. L'ébullition, la pasteurisation, la stérilisation au-dessus de 100° en vases clos sont des moyens de garantir un aliment des atteintes diastasiques et microbiennes.

Le froid, résultant soit d'un simple abaissement artificiel de température (chambres froides), soit de congélation (frigorifiques), permet également de garder fort longtemps des aliments.

L'abaissement thermique est moins nocif pour la vie organisée que les élévations. Des germes microbiens, par exemple, ne perdent pas leur vitalité à des températures excessives au-dessous de zéro. Il y a des graines qui résistent aux plus grands froids. Les viandes gelées sont encore comestibles fort longtemps après l'abattage, mais en ce qui les concerne comme ce sont déjà des aliments assez toxiques avant toute conservation, la congélation les rend encore moins physiologiques. Les élévations de température, par contre, surtout dès qu'elles dépassent 100°, se montrent foncièrement destructrices pour les forces vitales alimentaires. La moins nocive est la pasteurisation au-dessous de 63°, avec chasse d'air, en vases clos.

Procédés chimiques. — Ils se réduisent à des concentrations chimiques ou des actions antiseptiques. La concentration chimique la plus heureuse est celle qu'on réalise par simple dessication, qui évapore l'eau de constitution de l'aliment, en lui conservant ses principes essentiels et son énergie. Les fruits et les légumes aqueux (pruneaux, poires, pommes, cerises, légumes verts) séchés au soleil ou à l'étuve, à douce température, restent donc de bons aliments.

Mais, à côté de cela, les concentrations industrielles obtenues par l'action violente du feu : bouillons concentrés, laits stérilisés (1), laits séchés, sucre industriel, etc., sont malsaines, car elles dénaturent l'aliment, le privent de vie et le rendent antiphysiologique par l'excès de condensation des matières chimiques. C'est pourquoi, même s'il s'agit de légumes et fruits séchés (haricots, pruneaux, raisins, etc.), il est préférable de les faire tremper avant de les consommer, pour leur rendre leur eau de constitution et rétablir ainsi leurs matériaux nutritifs à leur taux naturel de concentration.

Par l'adjonction de matières alimentaires imputrescibles, on parvient

(1) Toutefois, le lait condensé sucré est plus recommandable que le lait stérilisé, parce qu'il est concentré dans le vide, à basse température.

encore à préserver l'aliment de la décomposition. Des viandes imbibées de corps gras (pâtés, conserves à l'huile), des légumes trempés dans du sel, du vinaigre (cornichons), des fruits plongés dans du sucre saturé, se conservent ainsi fort longtemps. Mais ces procédés ne sont pas très recommandables. Par osmose, en effet, le sel, la graisse, le vinaigre, le sucre pénètrent dans les tissus de l'aliment, prennent la place de ses sels minéraux et le rendent peu alibile. De plus, ces procédés, faisons-le observer toujours, détruisent la vie alimentaire, car la nourriture composée exclusivement de salaisons, conserves et confitures provoque à la longue des accidents de scorbut.

Quant à l'usage des produits antiseptiques (acide borique, salicylique, cuivre, formol, oxygène, etc.), il est répréhensible au premier chef ; ces substances chimiques transforment l'aliment conservé en véritable poison lent et c'est malheureusement le cas d'un grand nombre d'aliments consommés à l'heure actuelle (lait et fromages à pâte tendre additionnés de liquides conservateurs boratés, antiseptiques ; viandes et jaunes d'œufs importés et boratés, etc.) qui contribuent à miner la santé humaine.

Procédés microbiens. — Ce sont les fermentations alcooliques ou acides. Les premières, quand elles laissent dans le produit final (vin, cidre, bière, etc.) de l'alcool en quantité appréciable, sont nocives dès qu'on en fait un usage courant. Les secondes, telles qu'elles se déterminent dans le lait caillé, les fromages, les légumes fermentés (choucroute) procurent des aliments vitalisés d'utilisation favorable.

L'histoire naturelle enseigne la légitimité de certains procédés de conserve alimentaire. — La mise en réserve d'aliments en prévision de la mauvaise saison est légitime et naturelle, parce qu'elle est commune à une foule d'espèces animales.

Les abeilles concentrent par évaporation et cachettent dans des cellules de cire le nectar des fleurs, digéré par leurs sucs digestifs, puis dégorgé dans les alvéoles, sous forme de miel.

Les hyménoptères prédateurs et fouisseurs, les Cerceris (1) par exemple, afin de donner une nourriture fraîche à leurs larves, inhibent des coléoptères par piqûre précise des ganglions nerveux, sans les priver entièrement de vie. Puis, ils les entraînent au fond de terriers creusés à l'avance et pondent leurs œufs sur leurs flancs. Pendant le temps nécessaire à l'éclosion, la proie paralysée se conservera sans pourrir et la larve pourra ainsi consommer un aliment vivant.

Les fourmis sont des exemples légendaires de prévoyance en matière de provisions nutritives ; graines, détritus d'animaux desséchés, sucreries sont ainsi mis de côté pour les mauvais jours. Certaines fourmis du Mexique emmagasinent même le miel dans leur abdomen distendu et servent ainsi « pour chaque nid, de *pots à miel vivants* » (J. Lubbock) (2). Elles distribuent ensuite ce miel emmagasiné à leurs congénères au fur et à mesure de leurs besoins.

Les animaux hibernants accumulent des réserves nutritives dans leurs tissus sous forme de graisse.

---

(1) Lire à ce sujet les admirables pages écrites par le génial observateur J.-H. Fabre. *Souvenirs entomologiques* : 1re série : *Un savant tueur*, p. 67.

(2) J. Lubbock. — *Fourmis, abeilles et guêpes*. T. I, p. 43.

Les plantes à tubercule et à bulbe amassent des matériaux nutritifs en vue de passer la saison froide et de végéter plus rapidement au moment du printemps.

Nous pouvons donc considérer l'aliment de conserve comme légitime, puisque sa pratique est naturelle et générale. Mais, en même temps, cette rapide incursion dans le domaine de l'histoire naturelle nous aura appris ce fait capital que *les êtres qui accumulent des provisions d'hiver, appliquent tous leurs efforts à respecter la vie alimentaire.* L'exemple du cerceris qui darde son aiguillon exactement dans les ganglions nerveux cervicaux de sa proie, pour la paralyser sans la tuer, en est l'exemple le plus parlant.

L'homme, sur ce point fondamental, s'est éloigné des voies naturelles : avec aveuglement, il s'acharne au contraire à stériliser l'aliment de conserve et se prive ainsi de ses propriétés toniques et physiologiques.

Pour retourner vers l'ordre naturel, il faudra donc distinguer les moyens de conserve qui gardent la vie alimentaire, de ceux qui la détruisent, et rejeter autant qu'il est possible ces derniers. Parmi les bons procédés, signalons d'abord les fruits et légumes à maturité tardive, se prolongeant pendant la plus grande partie de l'hiver (tubercules, racines, fruits d'hiver), puis les aliments desséchés (légumes secs, verts ou en grains, fruits secs, champignons secs) (1). Les produits conservés en chambres froides (œufs, beurre, fruits, légumes) ne sont pas altérés. De même encore les aliments fermentés, lait caillé, fromages, légumes fermentés (choucroute, etc.) sont des aliments vitalisés.

Somme toute, la dessication au soleil ou à douce température (et non à l'ardeur brutale des fours), la mise en réserve dans une atmosphère froide et la fermentation, sont les procédés les plus aptes à entretenir la vie latente, parce que ce sont les plus naturels.

D'ailleurs, ce sont ces procédés si simples et si naturels qui furent opérés de tout temps par les peuples qui nous ont précédés : les Juifs, les Grecs et les Romains. Le desséchage des fruits était même connu des hommes préhistoriques : « Autour des plus anciennes stations lacustres de la Suisse (Wangen, Robenhausen, Concise), on a trouvé des amas carbonisés de poires et de pommes sauvages, qui avaient été coupées et séchées » (L. Bourdeau) (2).

Par contre, les produits alimentaires concentrés par les procédés chimiques ou par l'action des hautes températures, les boîtes de conserves stérilisées, de viandes, de légumes ou de fruits entiers ou encore celles que l'on obtient par l'adjonction de substances chimiques ou antiseptiques, sont des aliments peu physiologiques et dénués de pouvoir vitalisant. Dès qu'ils deviennent la base de la nourriture, comme cela se pratique trop souvent aux Colonies, ils détruisent la vigueur physique et prédisposent à toutes les infections.

Ils peuvent encore nourrir, mais en affaiblissant l'organisme, surtout si leur action fâcheuse n'est pas corrigée par la prise régulière de crudités aux mêmes repas. On doit donc ne les considérer que comme des aliments d'exception et ne les consommer que par hasard, en cas de nécessité.

La cuisson des aliments. — La découverte du feu a été l'amorce

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*
(2) L. Bourdeau. — *Histoire de l'Alimentation*, p. 75.

d'une série d'autres inventions prodigieuses. Mais, de tout temps, de nos jours principalement, l'homme paya d'une dure rançon cette acquisition, par l'usage imprévoyant ou excessif qu'il en fit pour préparer sa nourriture.

Inconvénients de la cuisson alimentaire. — D'abord, la cuisson en faisant se développer des aromes excitants nouveaux, qui devinrent des stimulants factices et exigeants, a permis de faire accepter à l'homme des aliments ignorés de lui jusqu'alors, pour lesquels d'ailleurs il continue à éprouver une répugnance instinctive et profonde à l'état cru (cadavres d'animaux, c'est-à-dire viandes).

Et cette voix persistante de l'instinct atteste bien que ces aliments ne furent jamais adaptés à sa constitution anatomique et physiologique. Les tissus animaux, par exemple, les viandes et les poissons n'éveillent en nous aucune appétence à l'état naturel (1), et nous nous refuserions à manger crues des bêtes à l'état vivant ou cadavérique, ou pis encore, faisandé. Pour nous en nourrir, il nous faut violer nos instincts, les suspendre et les dévier en faisant se développer des aromes violents par le rissolage des graisses, l'adjonction d'épices qui puissent faire accepter, sans nausée et sans répulsion, des mets dont l'usage courant aurait dû nous rester interdit à jamais.

De plus, appliquée à des aliments vivants : lait, œufs, légumes, fruits, la cuisson fait se dissiper la majeure partie de leurs forces vitales, en détruisant les diastases et les ferments figurés qui les rendent si dynamogènes et si digestibles. Et, plus la cuisson a été effectuée brutalement à grand feu, plus l'aliment perd de sa valeur énergétique et alibile. Les plats mijotés à feu doux ne sont-ils pas, en effet, les plus sapides, les plus digestibles et très différents de ceux qui sont préparés à la hâte, à feu violent et à demi-brûlés ?

Il faut bien dire, toutefois, qu'immédiatement après la cuisson, l'appauvrissement en force vitale est très important, mais non complet. L'énergie vitale potentielle est si intimement soudée à la substance organisée qui est son expression matérielle, qu'il en persiste encore des traces assez longtemps après la destruction des mécanismes vitaux, tant que la forme de l'être vivant n'est pas désagrégée.

Donc, quand on dit qu'un aliment est mort, tué par la cuisson, on entend exprimer par là, le départ de la plus grande partie de son pouvoir dynamogène, mais non sa totalité. En pratique, en effet, la nourriture cuite sans adjonction d'aliments crus, permet la continuité de la vie, mais elle entraîne à la longue de graves défectuosités de santé. Et la disparition totale de son énergie vitale ne se trouve vraiment obtenue que par les procédés très violents de cuisson (réchauffages successifs, stérilisation à l'autoclave, cuisson rapide dans les marmites à vapeur sous pression, qui ne laissent plus après leur action que des matériaux chimiques inertes. Et, cette fois, la nourriture stérilisée, c'est-à-dire très dévitalisée, conduit à des troubles de carence (scorbut, béribéri, etc.) et à de graves réceptivités infectieuses (2).

Les difficultés métaboliques que crée la cuisson proviennent aussi de la coagulation des substances protéiques, de la précipitation des graisses et

(1) Si la vue d'un morceau de viande ou de poisson crus fait naître en nous l'appétit, c'est uniquement par éveil du souvenir de la préparation culinaire qui lui est associé.

(2) Voir « Le tombeau des vitamines. Les marmites à vapeur sous pression », dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

des sels minéraux, ainsi que de la perte d'eau de constitution, qui accroît la concentration moléculaire des aliments.

En outre, la cuisson a intronisé le règne de *la cuisine*, c'est-à-dire l'art de masquer les aliments toxiques ou indigestes, l'art d'exciter et de fausser les appétits les plus naturels, l'art de faire manger sans faim. Elle a permis le triomphe du gavage par l'ingestion successive de plats suralimentaires, contenant à saturation farines, œufs, sucre, beurre et lait mélangés, aromatisés de chocolat, café, etc., qui déchaînent les pires désharmonies digestives. Et, comme de tels raffinements culinaires ne pouvaient s'obtenir sur des aliments simples, on dut, pour donner aux aliments ces aspects variés qui les rendent si méconnaissables, recourir à l'emploi des corps gras.

Cette regrettable coutume des corps gras qui fait qu'à l'heure actuelle on ne peut plus rien consommer sans le faire nager dans le beurre ou rissoler dans les graisses de friture, constitue l'un des plus graves défauts de l'alimentation moderne.

Enfin, la cuisson a aboli la primordiale fonction de la mastication, en rendant possible la déglutition des mets soit instantanément, soit après un ou deux mouvements de torsion dans la cavité buccale. Nos ancêtres préhistoriques avaient les dents usées à plat sur plus de la moitié de leur hauteur, par l'usage d'aliments crus. Nous, qui n'insalivons plus nos aliments et ne les broyons plus avec soin, nous laissons inutilisée la majeure partie de leur pouvoir d'excitation et de vitalisation, qui se recueille dans la bouche. Nous sommes alors obligés de manger davantage, pour retrouver la somme d'excitation nécessaire. Et, comme nous n'exerçons plus nos dents, elles s'effritent et se carient, avec la facilité que l'on sait.

Avantages relatifs de la cuisson alimentaire. — Actuellement, pour nos viscères débilités et déshabitués de leur travail naturel, la cuisson d'une partie de nos aliments reste, en effet, une nécessité, car leur état d'amoindrissement fonctionnel est devenu tel, avec les progrès de civilisation, qu'ils se refuseraient en général à ne plus métaboliser que des aliments crus. Et ce n'est que par exception qu'on pourra rencontrer (dans des climats privilégiés) des individus qui soient encore assez robustes et volontaires pour s'adapter peu à peu et par périodes plus ou moins longues aux régimes crus et fruitariens.

D'ailleurs, la simple adjonction de salades et fruits crus au régime habituel est déjà l'occasion de sérieuses difficultés chez un bon nombre de dyspeptiques, et cette réintroduction d'aliments naturels ne peut s'opérer, dans bien des cas, qu'avec précaution. Toutefois, quand on prend soin d'ordonner des doses infimes pour commencer (une ou deux feuilles de salade; un quart de fruit), de prescrire la mastication soigneuse, de faire consommer au besoin les crudités isolément ou au début des repas et de les supprimer momentanément pendant les moments de vraie intolérance, on arrive toujours, après des semaines ou des mois d'accoutumance progressive, à faire accepter les indispensables aliments crus : fruits et salade aux deux principaux repas, blé à midi, par la plupart des malades, à condition de supprimer en même temps les aliments très nocifs : liqueurs, porc (jambon), gibier, poissons, etc., et la suralimentation.

L'homme, c'est donc évident, est devenu un amoindri digestif, du fait de

l'usage du feu pour cuire et cuisiner ses aliments et dans son état actuel de déchéance viscérale,il trouve dans la cuisson d'une bonne part de sa nourriture,des avantages dont il ne peut plus se priver. C'est ainsi que, dans les cas d'incapacité métabolique portant sur les albumines,la cuisson réduit l'agressivité des matières albuminoïdes étrangères,en détruisant leur spécificité. Les molécules albuminoïdes qui risqueraient d'être absorbées en nature,sans avoir été disloquées et reconstruites d'une façon spécifique,deviennent moins nocives. On arrive ainsi,par la cuisson,à diminuer les accidents anaphylactiques ou néphrotoxiques qui, par contre, peuvent surgir très alarmants, si l'on use inconsidérément d'aliments animaux crus : viande et œufs crus (Linossier et Lemoine,Lambling). En général,les viandes et les œufs sont donc moins agressifs pour la spécificité humorale,quand on les mange bien cuits.

Les amidons,après l'action du feu, sont gonflés,hydratés, convertis en grande partie en amylo-dextrine et plus facilement attaqués par les sucs digestifs. La torréfaction (pain, farine, amandes grillés) agit de même en dextrinisant et rendant plus digestibles les matières amylacées.

La cuisson, en détruisant les diastases,entrave,en certains cas,les réactions irritantes que ces diastases produisaient à l'état cru. Côte à côte, nous l'avons dit,se trouvent dans les aliments des matériaux nutritifs et des diastases capables de les transformer. Tant que le produit alimentaire reste intact,aucune action ne se déclare,mais si l'on vient à le broyer,immédiatement apparaît un corps nouveau souvent très irritant.

C'est ainsi que des oignons épluchés crus dégagent, par action diastasique, une essence volatile qui pique les yeux et fait pleurer, tandis qu'une fois cuits,la diastase se trouvant détruite, ce phénomène ne se produit plus.

Un certain nombre de réactions analogues possibles à l'état cru cessent de s'exercer après la cuisson qui tue les diastases. Et,comme les corps auxquels elles donnent naissance sont souvent irritants pour les voies digestives débiles,on conçoit alors pourquoi la cuisson des aliments qui en contiennent les fait accepter à bien moindres frais par les malades.On a ainsi l'explication de la plus grande digestibilité des crucifères cuites (choux, radis, etc.), des liliacées cuites(oignons,etc.),des fruits cuits. Un bon nombre de malades auxquels des pommes ou des prunes crues donnent des troubles digestifs,les tolèrent plus facilement après la cuisson,qui atténue leur agressivité diastasique.

Ces avantages ont été également reconnus par les auteurs qui se sont occupés de l'alimentation des animaux,la cuisson « enlève souvent les principes âcres ou odorants:c'est ainsi qu'elle permet de donner des crucifères aux vaches sans crainte de voir leur lait acquérir un mauvais goût » (R.Gouin)(1).

On peut encore noter une action de désagrégation opérée par la cuisson sur les substances cellulosiques. Les cloisons des cellules sont ainsi rompues, ce qui permet une utilisation plus facile et plus complète des matériaux nutritifs qu'elles contenaient.

De même, la chaleur que la cuisson communique aux mets agit dans bien des cas d'une façon revigorante sur l'organisme, en évitant chez les sujets fatigués et surtout chez les débiles et les malades, la dépense d'échauf-

(1) R. Gouin. — *Alimentation rationnelle des animaux domestiques*, p. 289.

fement des aliments qui s'opère par réaction dans l'estomac. Le jeu des sécrétions et du péristaltisme s'en trouve facilité. C'est ce qui explique l'action euphorique que procure le soir, aux travailleurs, l'absorption d'une bonne soupe bien chaude ou encore le bien-être qu'éprouvent les dyspeptiques ou les enrhumés après avoir bu des infusions très chaudes.

Enfin, pour les estomacs d'aujourd'hui que l'abus des excitants a rendus inaptes à apprécier les fines et délicates saveurs des aliments naturels, les préparations culinaires non compliquées (1) sont utiles, parce qu'elles font se dégager des aromes plus pénétrants qui stimulent mieux les sécrétions digestives.

Les méfaits des aliments morts. — Les aliments morts (produits stérilisés, salaisons, conserves, eau distillée ou bouillie, laits stérilisés, pasteurisés, maternisés, farines stérilisées, sucre industriel : type de l'aliment mort, etc.), tous ces produits dévitalisés, pris d'une façon courante et prédominante, sont générateurs d'altérations digestives, de patientes dégradations viscérales et de troubles de la nutrition, qui finalement mettent les individus en état d'aptitude morbide et conduisent la race à l'appauvrissement vital et à la dégénérescence.

Ces méfaits progressifs et lentement efficients, dûs à la privation des fragiles énergies vitales contenues dans les aliments crus, sont trop ignorés à l'heure actuelle, car on ne sait pas remonter jusqu'à cette source première de dépérissement, au cours des recherches étiologiques des réceptivités infectieuses. On se contente trop facilement d'incriminer des raisons secondaires ou irréelles (faiblesse, anémie, contagions, organopathies, etc.). Et pour qu'on se rende à l'évidence, il faut le déchaînement d'accidents majeurs, tels que le scorbut, la maladie de Barlow, le purpura, le béribéri, etc., constatés chez des enfants nourris de laits et farines stérilisés, ou chez des militaires ou des marins alimentés de salaisons et de conserves.

La genèse de ces accidents de dévitalisation a d'ailleurs été confirmée par de nombreux faits expérimentaux. C'est ainsi que des chiens nourris d'os crus concassés s'accommodent de cette nourriture, tandis qu'ils meurent en 6 semaines ou 2 mois, si l'on fait cuire ces os.

De même, des chats nourris exclusivement de viande crue se portent bien. Par contre, ils finissent par périr avec des phénomènes de dénutrition si on ne les nourrit que de viande cuite. Enfin, ils présentent des troubles nerveux rapides de carence et meurent vers le 40e jour, si on ne leur donne que de la viande stérilisée (2).

Lunin, avec des aliments chimiques (caséine, sucre, sels minéraux artificiels), n'a pu faire vivre des souris plus de 20 ou 30 jours. Socin, en essayant d'autres combinaisons artificielles, est arrivé aux mêmes résultats. Falta et Nœggerath, avec des albumines extraites, du glycose, de l'amidon, des graisses et des sels chimiques, n'ont pu garder des rats vivants au delà de 90 jours. Milton Hastings (3), rien qu'avec des aliments cuits, vit des

(1) Voir : P. Carton.— *La cuisine simple.*
(2) Weil, Mouriquand, et Michel. — *Société de Biologie.* Mars 1916.
(3) Georges Hébert. — *A propos du régime entièrement cru et du régime cuit.* — « L'Education physique », 30 Avril 1911.

souris dépérir en quelques semaines et finalement mourir. Hopkins, en 1912, refait la même expérience sur des rats avec des aliments purifiés : caséine, amidon, saccharose, saindoux, sels minéraux chimiques. Si, à un lot d'animaux, on ajoute 3 cm^3 de lait, il résiste parfaitement. L'autre lot dépérit et meurt. Si, quand la cachexie se déclare, on ajoute 3 cm^3 de lait à la nourriture, les animaux reprennent et guérissent. Des poules, des pigeons nourris uniquement de graines décortiquées (riz blanc) sont pris de troubles de paralysie et de dénutrition et meurent faute de vitamines (Weil et Mouriquand) (1). Et ces troubles d'énergie fonctionnelle n'apparaissent dans toutes les expériences qu'après quelques jours ou quelques semaines quand l'animal a épuisé sa réserve de vitamines reçue antérieurement.

En somme, quel que soit le mot qu'on emploie (vitamine, symbiote, carence par décortication ou par stérilisation) que manque-t-il à tous ces régimes néfastes ? La force vitale organisée, hautement hiérarchisée et active qui se manifeste par les actions diastasiques de destruction et de synthèse.

Ajoutons qu'en médecine vétérinaire, on a observé les mêmes méfaits à la suite de l'alimentation dévitalisée. Les animaux domestiques, alimentés à la mode humaine, sont atteints des mêmes dégénérescences, des mêmes conséquences morbides que l'homme. Les herbivores nourris de drêches, de résidus d'amidonneries, de distilleries, de sucreries et d'huileries, de tourteaux importés de lointains pays, de marcs, de sang desséché, de farine de viande, de poudre d'os verts, de guano de poisson, soumis en un mot à l'alimentation antinaturelle et antiphysiologique, sont autant que nous ravagés par l'arthritisme (obésité, pléthore, calculs, gastro-entérites, etc.) et succombent finalement à la tuberculose ou aux maladies épidémiques qui viennent achever l'œuvre destructrice de l'alimentation vicieuse.

Pour eux aussi, même la simple cuisson alimentaire est nettement défavorable. Sur les bovidés, par exemple, on a observé que l'alimentation crue était toujours préférable. Ainsi, des pommes de terre crues, données à des vaches laitières, augmentent la production du lait, tandis que si on les donne cuites, elles déterminent rapidement l'engraissement et le tarissement (Cornevin). « C'est un fait acquis de vieille date par la pratique, écrit Gouin (2), que la cuisson *pousse à la graisse*. Pour cette raison, elle n'est pas favorable aux animaux de travail qu'elle rend mous, et aux femelles laitières, qu'elle fait tarir ; on dit vulgairement de celles-ci que *leur lait tourne en graisse* ».

En résumé, tous ces faits d'observation clinique, expérimentale ou vétérinaire, établissent la nocivité des aliments privés de vie et démontrent combien l'usage du feu a contribué à l'affaiblissement de l'espèce humaine, en la privant de la plus grande partie des forces vitales alimentaires et en lui permettant l'usage courant d'aliments antiphysiologiques.

La fable de Prométhée que Jupiter, pour le punir d'avoir dérobé le feu céleste, condamna à être enchaîné sur un rocher du Caucase et à se voir ronger par un aigle le foie toujours renaissant constituait une juste intuition

(1) Weil et Mouriquand. — *Revue de Médecine*, Nos 1 et 2, 1916. — *Presse médicale*, 27 janvier 1919.

(2) Gouin. — Loc. cit. p. 201 et 290.

des lésions organiques digestives et des tortures morales que la découverte du feu allait attirer sur l'humanité.

Les bienfaits des aliments vivants, crus ou vitalisés. — Les aliments crus, *le blé cru, les fruits crus, les légumes crus et les salades vertes sont des aliments d'endurance et de robusticité*, grâce à l'apport de leurs énergies minérales vivantes que l'organisme peut s'incorporer immédiatement et facilement.

De plus, ils interviennent considérablement pour faciliter les actes digestifs, par les nombreuses diastases protéolytiques, amylolytiques, hydrolysantes qu'ils renferment. Et ils agissent d'autant mieux dans la cavité stomacale, que les réactions acides de suc gastrique n'entravent en rien leur puissance d'attaque alimentaire (Roger) (1).

D'autre part, ils apportent une aide digestive fort appréciable par la quantité de germes microbiens fixés à leur surface, qui viennent renouveler la flore normale de l'intestin et collaborer avec l'organisme à la transformation des amidons, de l'inuline, des sucres, de la cellulose, etc. Cette foule de microbes banaux vivant à l'état saprophytaire ne risque de devenir la cause de fermentations dangereuses ou d'accidents infectieux que si on lui donne l'occasion de pulluler sur des aliments antiphysiologiques (usage ou abus, selon les cas, de viandes, poissons, sucreries industrielles, graisses animales autres que le beurre) ou encore si on a abattu ses défenses humorales et cellulaires, en vivant en opposition avec les lois naturelles d'hygiène générale. C'est dire que si l'on observe les lois de l'hygiène et de l'alimentation naturelles, on n'a rien à redouter des microbes banaux et on ne peut que tirer de précieux avantages de leurs actions symbiotiques.

D'autre part, pour les infectés, les intoxiqués et les pléthoriques, les aliments crus doivent être considérés non seulement comme des aliments de choix, mais comme de vrais médicaments, car *rien ne les surpasse en puissance de décongestion et de neutralisation toxique*. C'est pourquoi les fruits crus, doux et aqueux, se montrent si bienfaisants au cours de la plupart des états fébriles aigus, nous l'avons vu.

Enfin, l'absorption régulière d'aliments crus à chacun des deux principaux repas est *une garantie de conservation des immunités naturelles* contre les infections et accidents morbides, parce qu'elle lutte contre la constipation, facilite les éliminations intestinales, grandit la puissance vitale et accroît ainsi les résistances organiques.

La nécessité de l'alimentation en partie crue (blés, fruits, salades et légumes crus). — Pour pallier les inconvénients de la cuisson alimentaire, il est de toute nécessité que les gens bien portants et les malades consomment des aliments crus, aux deux repas principaux. Pour entraîner les organes digestifs, on commencera par introduire, au repas de midi, une dose réduite de salade tendre et de fruit fondant. Puis, quand l'accoutumance est établie, il est capital d'ajouter chaque jour aux menus une petite quantité de blé cru, trempé et de légumes crus. Carotte, feuille de chou verte (chou pommé, feuilles ou pommes de chou de Bruxelles, chou vert),

(1) Roger. — *Digestion et nutrition*, p. 149.

et pomme de terre doivent former, toute l'année, la base du plat cru, auquel on doit ajouter selon la saison : petits pois frais, haricots verts, radis roses, chou fleur, asperge, céleri, céleri-rave, etc. On évitera, en général, de se servir de légumes âcres, indigestes ou trop acides : poireau, oignon, ail, concombre, raifort, tomate, moutarde, radis noir. Il suffit d'ajouter à la salade, ou de prendre en hors-d'œuvre, seuls ou avec mayonnaise ou œuf dur ou encore de mélanger dans les légumes cuits et chauds, la valeur d'une à deux cuillerées à café de chacun de ces légumes crus, coupés fin, au couteau, pour bénéficier d'une énergie vitale extraordinaire. On en constate rapidement les bienfaisants résultats sur la pousse des cheveux qui se trouve accélérée, à tel point que l'absorption de doses modérées de légumes crus constitue un remède efficace contre la chute des cheveux.

Digestibilité des aliments crus. — Dès que l'adaptation progressive des voies digestives aux crudités est obtenue et que des associations désharmoniques ne sont plus mises en œuvre, on constate non sans étonnement que, même chez les dyspeptiques et les entéritiques, leur digestion s'accomplit avec une extrême facilité et s'accompagne d'un immense bien-être général. L'état cru, loin de constituer un obstacle à l'assimilation, ne fait donc que la rendre plus aisée et plus productive. D'ailleurs, n'a-t-on pas remarqué depuis longtemps la digestibilité plus grande de la viande, des œufs, du lait, du beurre consommés crus. La recommandation si banale de manger le beurre ajouté cru à table, parce qu'il est toujours mieux toléré que cuit, s'explique simplement par ce fait, dont la diététique naturelle rend compte, *que le beurre cru a conservé sa vie alimentaire et ses diastases actives, tandis que le beurre cuit est un aliment mort.*

Conclusions. — Dans les prescriptions diététiques, l'état naturel et vivant doit entrer en ligne de compte pour déterminer le choix d'un aliment, au moins autant que la considération de ses capacités calorifiques ou de ses concentrations chimiques.

La malfaisante phobie des microbes, l'insuffisante théorie des calories et l'aveugle recherche des aliments riches et concentrés ont conduit au mépris et à la terreur des crudités, à tel point qu'à l'heure actuelle, qu'il s'agisse de dyspepsie, de rhumatisme, de tuberculose, d'anémie, etc., presque toutes les prescriptions médicales commencent invariablement par l'interdiction absolue des bienfaisants aliments crus.

La réputation d'indigestibilité, d'aliments de valeur nutritive nulle et de facteur de contagion, attachée aux crudités, est même devenue telle, qu'il faut avoir un certain courage pour en prescrire, car ce fait est souvent considéré non seulement comme une ignorance grossière, mais même comme une pure folie, aussi bien par les malades imbus des préjugés régnants que par les médecins, petits et grands, qui les ont imposés, au nom d'une science incomplète et antinaturelle.

Il serait donc grand temps de s'opposer à ce courant pernicieux, en cessant de bannir à tout propos les crudités et en préconisant sans cesse l'eau bouillie, les infusions en boisson, la nourriture uniquement cuite, les produits concentrés, les laits stérilisés, les aliments morts : sardines, confitures, sucre industriel, etc.

L'alimentation humaine a déjà trop tendance à s'industrialiser avec les progrès de la civilisation. Ces mauvais conseils ne peuvent donc que renforcer l'influence des réclames forcenées, faites en faveur des aliments chimiques, pharmaceutiques et concentrés, en leur donnant une base pseudo-scientifique.

La bouche humaine est, en effet, devenue l'exutoire d'une foule d'industries meurtrières (spécialités alimentaires et pharmaceutiques), qui créent des produits dévitalisés, concentrés, ou parfois même fabriqués de toutes pièces, à l'aide de résidus industriels nocifs.

L'alimentation humaine, au lieu de rester un commerce de produits naturels, tend ainsi de plus en plus, à devenir une industrie monstre aux branches multiples, qui n'a pour effet et pour but en falsifiant, dénaturant et dévitalisant les aliments, que d'enrichir leurs auteurs au détriment de la vigueur et de la santé de la race.

Le retour aux régimes paysans, aux aliments naturels, à la cuisine simple (1), la prescription d'une dose quotidienne d'aliments crus, seront les moyens les plus efficaces de combattre ces déplorables tendances et d'implanter chez les personnes qui en feront l'expérience, la conviction que ces recommandations sont indispensables à poursuivre régulièrement, parce qu'elles en auront retiré de concluants effets de force, de résistance et de santé.

6° L'ADAPTATION ALIMENTAIRE

Le réglage alimentaire physiologique, c'est-à-dire son adaptation bien appropriée aux circonstances d'espèce, de races, de tempéraments, d'habitudes antérieures, d'idiosyncrasies, de sexes, d'âges, d'années, de saisons et d'états morbides antérieurs ou actuels, est un des problèmes de conduite thérapeutique les plus importants et les plus ardus à résoudre.

Si l'on ignore ces diverses nécessités et si l'on se contente alors des faciles équations des traitements pharmaceutiques et des régimes passe-partout appliqués à la volée, on ne possède qu'une notion fort vague de l'art médical et on agit vraiment en aveugle (2).

En effet, il existe à la racine de la plupart des états morbides une série de graves imperfections alimentaires, qui tiennent à l'un ou à plusieurs des facteurs d'adaptation que nous venons d'énumérer et qui entravent grandement les guérisons, si l'on ne sait pas les dépister et les écarter.

Il y a d'abord des aliments mal appropriés à l'espèce humaine (aliments cadavériques : viandes, poissons ; aliments industriels : sucre industriel, produits stérilisés, etc.), dont il convient de restreindre ou d'empêcher l'emploi, selon les cas.

En effet, il y a une question de prédestination alimentaire, c'est-à-dire de nourriture adaptée à l'espèce qui est un fait biologique général, étendu à tous les échelons de la vie et auquel l'homme ne saurait donc échapper.

Dans la série des êtres vivants, depuis les plus humbles êtres monocellulaires jusqu'aux espèces les mieux organisées, une attraction infaillible, un guide sûr, qui est l'instinct, décide du choix des matériaux alimentaires.

En voici quelques exemples. De simples globes protoplasmiques, certai-

(1 et 2) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple*, et P. Carton. — *L'Art Médical*.

nes amibes se montrent déjà capables d'un choix nutritif électif. L'une d'elles, la Vampyrelle, ne vit aux dépens que d'une seule catégorie d'algues ; le Spirogyra se fixe exclusivement sur le Chlamidomonade. Cienkowski (1), qui a signalé ces curieuses particularités, dit : « En observant ces monères cherchant leur nourriture, on croirait avoir affaire à des êtres conscients de leurs actions ».

Parmi les insectes, nous retrouvons ces prédilections électives en matière d'aliment. Dans la catégorie si intéressante des hyménoptères prédateurs et fouisseurs, nous pourrons signaler les Cerceris qui ne chassent que des Buprestes, ou encore les Sphex qui, dans tous les climats, aussi bien en France qu'en Afrique ou en Amérique, ne recherchent pour nourrir leurs larves que des insectes orthoptères, faisant montre ainsi de « prédilections singulières », qui semblent avoir reçu leurs limites de quelque législateur en classification (J.-H. Fabre) (2).

Des chenilles ne s'attaquent qu'aux feuilles de certains arbres déterminés et périssent si on leur offre des feuilles d'une essence différente. Les oiseaux savent picorer les graines et les baies qui leur conviennent et les herbivores sont capables de choisir dans une prairie les herbes qui leur sont favorables.

L'homme, avant la préhistoire, devait posséder les mêmes dons. Puis, le développement progressif de son intelligence et de sa liberté a déterminé, à côté d'heureuses découvertes, un grand nombre de fâcheuses habitudes et de violations des instincts, surtout en ce qui concerne l'hygiène alimentaire. Et, à l'heure actuelle, c'est pour parer aux troubles de santé engendrés par ces errements que la conduite du régime a dû se transformer en une science nécessaire et difficile.

Pour comprendre déjà combien est capitale cette nécessité de conformer l'alimentation aux données de la structure physique de l'homme et aux obligations d'état naturel et harmonique de l'aliment, il n'y a qu'à considérer l'énorme différence de vitalité et de santé qui sépare un animal sauvage nourri par la nature, d'un animal domestique que l'homme soumet aux mêmes procédés alimentaires qu'il emploie pour lui-même.

Des buffles, des chevaux sauvages, sont des modèles de vigueur, de souplesse, de beauté et de santé, parce qu'ils ont la liberté de courir dans de vastes espaces, de choisir instinctivement la nourriture qui leur convient et de manger seulement à leur faim.

Les animaux obèses présentés dans les concours agricoles ou ceux qu'on prépare pour la boucherie sont, au contraire, immobilisés à l'étable, gavés avec de la nourriture cuite (grains cuits). On leur présente des aliments en quantité supérieure à leurs besoins et on les oblige à les manger en les variant le plus possible, en excitant leur appétit à l'aide de condiments (sel, mélasses) ou d'aliments fermentés (pulpes), on les sature d'aliments industriels (tourteaux) ou antiphysiologiques pour leur nature d'herbivores (poudre d'os, de viande, de sang, etc.). On leur fait suivre, en un mot, un mode d'alimentation et d'hygiène qu'on croirait calqué sur celui de la plupart des humains.

Aussi, ces malheureuses bêtes, alourdies, inaptes au travail, ne sont

---

(1) *In* Bunge. — *Cours de Chimie biologique*, p. 4.
(2) J.-H. Fabre. — *Souvenirs entomologiques*. T. I. p. 118.

des types ni de beauté plastique avec leur dégénérescence graisseuse généralisée, ni de santé avec les multiples accidents morbides qu'elles présentent : troubles de pléthore que l'on doit conjurer par la saignée, arthrites, tuberculose et infections diverses.

De même, l'homme qui s'est considéré à tort comme capable de manger n'importe quoi, en un mot comme un omnivore, s'est adonné trop souvent à la consommation de produits manifestement dénaturés et inappropriés à sa structure (régime carné intensif, boissons alcooliques, aliments chimiques, stérilisés, etc.). Il s'est créé ainsi de lourdes échéances morbides, réellement déterminées par ces fautes, puisque leur suppression entraîne invariablement l'amélioration ou la guérison.

Et ces produits malsains, parce qu'inadaptés, ne peuvent être tolérés pendant un certain temps par les organismes humains, qu'à la faveur de la souplesse de la matière vivante qui tente toujours de s'accommoder de nouvelles conditions vitales, pour persévérer dans l'évolution.

En effet, il existe pour les animaux supérieurs deux catégories d'adaptation, une d'espèce qui est essentielle, irréversible, inscrite dans la structure anatomique, et une passagère individuelle, qui permet des accommodements plus ou moins prolongés à l'égard des substances nutritives, selon qu'elles sont plus ou moins éloignées des conditions de l'adaptation essentielle.

C'est pourquoi ces longues tolérances, nées de tentatives d'adaptations individuelles ou raciales, qu'on observe à l'égard de certains produits, ne sauraient aucunement être invoquées pour affirmer que ces produits sont licites, utiles et anodins. Les buveurs d'alcool, les fumeurs d'opium, les morphinomanes ne conservent-ils pas fort longtemps, tout comme les grands mangeurs de viandes, les apparences de la bonne santé et l'allure de gens normaux ? Mais, de ces acceptations passagères, on ne saurait déduire que l'alcool, la morphine et les tissus cadavériques sont des aliments prédestinés à la nature humaine et que l'homme peut impunément en faire usage.

C'est ce qui explique encore que des animaux herbivores, par exemple, peuvent parfaitement métaboliser de la viande. On a pu ainsi nourrir des lapins avec de la viande, et, couramment, on peut faire absorber des déchets de sang et de la viande desséchée à des bovidés. Mais, les désordres fonctionnels et les maladies qui surgissent, après une période silencieuse de tentative d'adaptation passagère, montrent combien ces nourritures vont à l'encontre de la prédestination naturelle.

Cela prouve donc bien que tout ce qui est comestible pour l'homme, sans inconvénients graves et subits, ne saurait être considéré comme aliment licite, physiologique, prédestiné et adapté à son organisme, car, en fait, l'homme peut absorber et assimiler une foule de poisons lents (viande, alcool, tabac, etc.), dont les effets pernicieux ne se déclarent qu'à plus ou moins longue échéance.

C'est dire qu'il est enfantin de se figurer, comme le font les classiques, que tout comestible capable d'être attaqué par les sucs gastriques et de fournir un rendement trophique et calorimétrique, peut être catalogué parmi les aliments permis, du moment où sa toxicité n'est pas appréciable d'une façon immédiate et flagrante.

En définitive, il est capital de savoir que l'aliment, pour être salubre,

doit être adapté de très longue date, c'est-à-dire d'une façon ancestrale, à l'organisme humain.

Or, en ce qui concerne, non plus les excitants (tabac, morphine, alcool, etc.), mais les aliments, l'architecture anatomique et la physiologie viscérale sont les signes infaillibles qui permettent de caractériser l'adaptation essentielle et la prédestination naturelle. Faisons donc remarquer, dès maintenant, que l'homme a nettement une constitution d'être frugivore (dents, ongles, voies digestives, penchants naturels pour les fruits crus) et nullement de carnassier, et que, par conséquent, les aliments carnés sont inappropriés à sa nutrition normale et ne doivent être utilisés dans son régime qu'à dose très réduite ou même pas du tout. Nous aurons d'ailleurs l'occasion, à propos des régimes, de revenir plus longuement sur cette capitale question de physiologie alimentaire.

D'autre part, dans le réglage de l'alimentation, les facteurs racial et social interviennent également, parce qu'ils ont fait s'établir des adaptations à l'égard de certaines catégories d'aliments permis, de préférence à d'autres, qu'il est nécessaire de respecter.

C'est ainsi, par exemple, qu'on ne peut nourrir un Africain comme un Européen, ni un Anglais comme un Italien ou un terrassier comme un intellectuel. Le régime plus grossier des travailleurs de force ne saurait, en effet, entretenir normalement le débit des énergies et la nutrition des tissus d'hommes habitués à des travaux moins matériels et à des mets moins rudes, et inversement.

Puis, interviennent les questions de tempéraments, d'idiosyncrasies et de capacité variable des cavités digestives (gros, moyens ou petits mangeurs) qui font, par exemple, qu'on ne peut prescrire les mêmes menus à un bilieux gros mangeur, moteur et énergique, qu'à un nerveux, petit mangeur et asthénique.

On sait, en outre, qu'on ne peut nourrir un enfant comme un adulte, ni celui-ci comme un vieillard, ni une nourrice comme une femme qui n'allaite pas, pas plus que, d'ordinaire, un homme ne saurait se satisfaire avec le régime plus réduit, plus sapide et plus varié qui convient à la plupart des femmes.

De même, un certain nombre d'états morbides aigus ou chroniques exigent des régimes distincts. Et rappelons aussi, qu'au cours d'un état aigu, il faut savoir varier et adapter à propos les conditions alimentaires, relever ou diminuer la force du régime selon les indications que nous avons déjà exposées. Grâce à des manœuvres diététiques opportunes, on peut, en effet, opérer souvent des rééquilibres organiques quasi miraculeux.

Enfin, on ignore trop que des adaptations existent encore à l'égard de particularités qualitatives, spécifiques pour ainsi dire, de certains aliments, qui font qu'on ne peut les remplacer les uns par les autres, en se basant uniquement sur des questions théoriques d'équivalence de poids chimique ou de débits calorifiques. Et d'abord, tous les aliments azotés, gras, hydrocarbonés, minéraux, ne sont pas doués de qualités alibiles identiques. Par exemple, telle dose de matières azotées prise habituellement sous forme de viande ne saurait être remplacée définitivement et subitement dans un régime par une dose équivalente de matières azotées, prise sous forme d'œufs ou de céréales ou de fromages ou de légumes secs, etc.

Ces divers aliments détiennent, en effet, en eux, des particularités qualitatives, complexes et mal connues, qui les rendent fort distincts et font qu'on ne peut en jouer à son gré comme de choses absolument identiques et interchangeables, parce que l'organisme adapté à ces qualités spécifiques ne peut s'accommoder de leur suppression brusque, totale et définitive. On l'observe, en pratique, surtout à l'égard des matières azotées (viandes, poissons, pain, etc.) et des excitants (boissons fermentées, tabac, café, etc.), dont la suppression ou le remplacement subits et définitifs, exposent la plupart du temps, à des déséquilibres de santé plus ou moins graves.

Notons, pour terminer, qu'il existe des questions d'adaptation aux saisons et aux années, qui jouent également un rôle important dans le maintien de la santé et la conduite des régimes à l'égard des malades.

Nous avons déjà eu l'occasion de parler de ces obligations d'adaptation alimentaire et hygiénique, au cours du chapitre de thérapeutique. Elles seront reprises plus en détail, à propos de l'étude des aliments en particulier, puis dans le chapitre des rythmes dans la Nature, et surtout dans celui de la pratique des cures de rééquilibre et de désintoxication organiques (1).

Ces notions d'adaptations alimentaires multiples qu'il serait si nécessaire de voir réintroduire en diététique, pour que la thérapeutique alimentaire puisse reprendre sa prépondérance intégrale, étaient enseignées avec insistance par les médecins naturistes de la lignée hippocratique.

Nous avons eu déjà l'occasion de citer les exemples de clairvoyance des Anciens à ce propos. Aussi, nous contenterons-nous seulement de rapporter ici ces phrases écrites en 1779 par Tissot (2), qui montreront combien le souci de l'individualisation et de l'adaptation diététiques guidait les sages cliniciens d'autrefois : « Hippocrate n'était pas réduit à la pitoyable coutume de n'avoir qu'une seule formule de régime applicable à tous les tempéraments, à tous les goûts, à toutes les maladies. Il savait aussi combien il importe de ne pas exténuer des forces à peine suffisantes contre le mal, et son grand art consistait principalement à déterminer les cas où les forces pouvaient se suffire sans nourriture et ceux où elles en exigeaient. On est surpris de trouver le contraste le plus frappant entre les préceptes d'Hippocrate et ceux des auteurs de nos jours. Ordinairement, le premier soin auprès d'un malade est de prescrire un régime sévère, qui doit être le même jusqu'à la fin de sa maladie. On s'informe rarement de ses habitudes, de ses goûts ou de ses besoins, dans la vue de modifier à propos le plan du régime. Tant qu'un mouvement de fièvre se fait apercevoir, on l'attribue à un reste de mal que la diète et les remèdes n'ont pas dompté. Mais, il est une fièvre de convalescence ou de langueur qui suit les maladies un peu longues et que l'usage seul des aliments peut dissiper : c'est principalement dans les hôpitaux qu'on voit une foule de ces victimes insensiblement consumées par l'uniformité dans le même régime et par la rigueur d'une diète souvent aussi déplacée que sévère. »

Tissot insiste ensuite longuement sur les régimes qui conviennent selon les tempéraments, les âges, les sexes et les saisons. Il connaissait également

(1) Voir aussi : P. Carton. — *L'Art médical.*
(2) Tissot. — *Du régime diététique dans la cure des maladies*, p. 72 et 95.

la nécessité d'adapter la diététique au mode de nourriture employé antérieurement et aussi en tenant compte du milieu social et de la profession du malade. Il cite, à ce propos, le cas d'un laboureur fort et robuste, observé par lui à l'hôpital de Besançon en 1769, atteint de fracture du bras avec gangrène. « Les suppurations et une diète sévère pendant toute la maladie achevèrent, écrit-il, de le réduire à une maigreur et à une faiblesse extrêmes. Les hospitalières redoublèrent alors de soins et d'attentions à son égard ; elles lui donnaient, contre l'usage des hôpitaux, les nourritures les plus délicates, les plus succulentes, telles que de la volaille, du pain blanc, des biscuits, des confitures, d'excellent vin. Cette nourriture, suivant lui, ne le rassasiait pas et ne la trouvait pas bonne, quoiqu'il eût grand appétit. »

Etonné de son dépérissement, bien que depuis un mois sa nourriture fut plus abondante, plus solide et meilleure, Tissot obtint du médecin traitant « qu'il s'informât du malade comment il vivait dans sa famille et ayant appris qu'il ne mangeait que du pain d'orge, de la soupe aux choux, du lard quelquefois, des bouillies faites avec du millet et du maïs ; qu'il buvait de l'eau et quelquefois de la piquette, d'après cet exposé, il ordonna qu'on cessât pour lui le régime actuel et qu'on lui susbtituât les mêmes nourritures qu'il prenait ordinairement dans sa famille, mais réglées à une quantité convenable. Ce régime singulier fut observé exactement et il n'y avait pas quinze jours qu'on l'avait commencé que ce malade reprit ses forces ; il sortit un mois après de l'hôpital, ayant sa première vigueur et son embonpoint ordinaire. »

Résumant alors les règles essentielles de l'art de l'adaptation alimentaire, Tissot termine ainsi : « La conséquence naturelle qu'on doit tirer de ce fait, et de tout ce que nous avons dit, c'est qu'avant de prescrire un régime à un malade, il faut connaître son tempérament individuel, ses appétits naturels. Qu'il faut donner de la nourriture aux enfants et aux vieillards plus tôt qu'aux adolescents ; en été plus tôt qu'en hiver, dans la maladie qui accable davantage les forces, plus tôt que dans celle qui accable moins ; à celui qui a coutume de se nourrir splendidement, plus tôt qu'à celui qui mène une vie tempérée ; à un homme fort et robuste, plus tôt qu'à un homme délicat et sédentaire ; qu'il faut enfin avoir égard à la saison, au climat et accorder quelque chose à l'habitude. »

7° LA CONCENTRATION ALIMENTAIRE

Il y a deux choses à considérer dans la question de la concentration alimentaire : la condensation variable des matériaux chimiques et leur degré d'hydratation.

La proportion de matières azotées, hydrocarbonées, grasses, minérales, diastasiques et d'énergie excitante varie dans chaque catégorie d'aliments, selon sa spécificité, et aussi selon une foule de circonstances que nous allons signaler. C'est cette concentration inégale de substances chimiques, rappelons-le, qui a fait désigner les aliments riches en concentration azotée sous le nom d'aliments réparateurs, ceux à forte teneur en matériaux ternaires sous le nom d'aliments calorifiques ou énergétiques, etc.

D'autre part, la concentration relative de ces matériaux peut varier selon

leur degré d'hydratation, surtout s'ils sont solubles, c'est-à-dire que plus ils contiendront d'eau, plus leur concentration chimique diminuera, pour un même poids, et inversement, plus ils seront appauvris en eau (dessication naturelle ou artificielle), plus ils contiendront de principes nutritifs sous un faible poids ou volume. C'est ainsi que les fruits et légumes secs contiennent plus de matériaux alimentaires qu'un poids égal des mêmes aliments frais.

Les variations de concentration alimentaire. — Pour une même espèce d'aliments, la concentration de ses principes constitutionnels peut varier dans des proportions très étendues. *Deux facteurs principaux interviennent pour modifier les concentrations alimentaires : les actions naturelles et l'industrie humaine.*

La nature, d'abord, imprime constamment des modifications à la concentration moléculaire des aliments, du fait des variations de saisons, de climats, de sol, etc., qui entraînent parallèlement des différences dans leur composition énergétique et chimique.

Pour un même climat et un même sol, selon la constitution de l'année (sécheresse, humidité, vitalité, pressions atmosphériques, taches solaires), des changements très importants de valeur alimentaire se déterminent (1). Au cours des étés très secs, la pénurie de fruits et légumes se trouve compensée de cette façon par leur accroissement de valeur nutritive. Si ces particularités n'apparaissent pas considérables aux gens robustes, elles se montrent par contre très évidentes à l'égard de grands malades, beaucoup plus sensibles à ces influences. Par exemple, au cours de l'année 1911 qui fut particulièrement chaude et sèche, il nous a été donné d'observer fréquemment, chez des arthritiques, des troubles de métabolisme et des ennuis de congestion à la suite d'ingestion de fruits trop sucrés ou de certains légumes trop chargés en sels nutritifs. Cette année-là, les fruits étaient si riches en sucre qu'ils poissaient fortement les doigts et obligeaient à se les passer à l'eau, après les repas (2).

Les recherches des chimistes ont d'ailleurs confirmé la justesse de ces observations pratiques. Balland (3), entre autres, à la suite d'analyses comparatives faites sur des produits d'années différentes, écrit : « Un cheval qui, en 1893, avec une ration journalière de 5 kilos d'avoine de Bresse pouvait recevoir près de 600 gr. de matières azotées, n'en retrouverait plus que 350 gr. en 1897. » Pareilles observations ont été publiées par les chimistes agricoles qui ont fait des analyses de miel (Alin Caillas) (4). C'est ainsi qu'en 1911, année sèche, la teneur des miels en glucose s'est élevée à 72 et 74% au lieu de 65 à 68 %, chiffre habituel.

De plus, d'un climat à l'autre, pour la même espèce de fruits ou de légumes, la composition chimique et la condensation de force vitale se trouvent modifiées dans des proportions dont on ne tient pas assez compte en pra-

(1) Voir aussi à ce sujet le chapitre : « Les rythmes dans la nature », placé à la fin de cet ouvrage.

(2) Voir aussi : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série : Accidents de suralimentation minérale ».

(3) Balland. — *Les aliments*. Tome I, p. 339.

(4) Alin Caillas. — *L'Apiculteur*, mai 1912.

tique diététique. C'est ainsi que les blés (1), les légumes et les fruits exotiques venus souvent de climats très chauds (Algérie, Amérique, etc.) renferment des matériaux nutritifs et des énergies solaires dont la qualité et la condensation sont mal appropriées à l'entretien de la vie normale, dans des climats plus tempérés.

Pour rester dans l'ordre naturel, en effet, les êtres doivent se nourrir d'aliments qui se sont façonnés dans d'identiques et harmonieuses conditions d'insolation, d'hydratation, de vivification, etc. C'est pourquoi la consommation habituelle de blés et fruits exotiques, de viandes importées (frigorifiées ou conservées) ne saurait être regardée comme indifférente, car ces produits ne peuvent que nous procurer à la longue des désharmonies vitales et des déséquilibres de santé. Aussi, est-il de beaucoup préférable de se nourrir principalement d'aliments venus dans nos climats et même dans la localité que nous habitons, chaque fois que cela sera possible, parce qu'ils sont pleinement harmoniques. Pour en juger, il n'y a, par exemple, qu'à se rendre compte de la si grande différence de saveur et de capacités toni-nutritives qui existe entre le pain que le paysan fait lui-même avec le blé de sa récolte et celui que le boulanger de la ville fabrique avec des farines exotiques.

Ces variations dans la concentration naturelle des aliments avec les effets parfois si distincts qu'elles déterminent en clinique diététique, si elles sont à peu près ignorées de nos jours, n'avaient pas échappé à Hippocrate (2), ce merveilleux observateur des faits naturels : « Les aliments sont plus ou moins forts, plus ou moins légers, écrit-il, à raison du lieu dont ils proviennent, suivant qu'il est sec ou humide, bien exposé au soleil ou ombragé, suivant encore que la terre est bonne ou mauvaise. Tout cela concourt à augmenter ou diminuer leurs qualités. »

« Tout ce qui provient des lieux secs, qui manquent d'eau, qui sont étouffants, est chaud, sec et donne plus de force au corps, parce qu'à pareil volume les productions y sont plus pesantes que dans les lieux humides, arrosés et froids. Il ne suffit donc pas de savoir quelles sont les qualités des aliments, il faut savoir aussi de quels pays on les tire. »

L'âge apporte aussi des modifications considérables aux condensations chimiques et énergétiques des aliments. C'est pourquoi des animaux (veau, poulet, lapereau, pigeonneau, agneau) ou des végétaux jeunes fournissent toujours des aliments beaucoup moins toxiques, et moins durs à assimiler que des vieux et se montrent, en pratique, bien plus faciles à métaboliser et plus aptes à nourrir les arthritiques ou les malades.

L'homme intervient à son tour pour opérer des différences de concentration alimentaire. *Les variations artificielles* qu'il réalise ainsi, dans le sens de la concentration surtout, sont trop souvent malfaisantes. Nous ne reviendrons pas sur les concentrations culinaires : les sauces, les extraits de viande, les réductions et les agglomérations alimentaires nocives que fabriquent les cuisiniers, ni sur les procédés industriels de dénaturation par déconcentration (pain blanc) ou le plus souvent par sursaturation (aliments chimiques,

---

(1) Kœnig en analysant des blés d'origines variées a trouvé 12,64 % de matières azotées dans du blé de France et 17,65 dans du blé de Russie.

(2) Hippocrate. — *Des affections*, T. II, p. 240 ; et *Du Régime* ; T. II ; p. 59.

sucres, confitures, confiserie, produits de spécialité, etc.) ; nous les avons suffisamment dénoncés. Ces fautes se commettent chaque jour dans les milieux les plus avertis. Les végétariens, par exemple, et même la plupart des naturistes sont tombés avec excès dans ce redoutable travers. La cuisine végétarienne est encombrée de ces produits spécialisés, dont les vertus hygiéniques, tonifiantes, nutritives, réparatrices, énergétiques, fortifiantes, etc. sont longuement vantées et appuyées d'analyses chimiques. Les extraits de conserve à base de fruits oléagineux, annoncés comme 25 fois plus azotés que la viande de bœuf, les sels minéraux saturés, les farines surazotées, sucrées, phosphatées sont autant d'aliments chimiques vulnérants qui, trop souvent, transforment la cuisine végétarienne en une *véritable pharmacie alimentaire* et déterminent chez ceux qui les consomment des accidents de rhumatisme, de migraine et de fatigues viscérales (1).

Il faut avoir le courage de le proclamer : il n'existe pas d'aliments hygiéniques dans la catégorie des aliments industriels.

Effets des concentrations et des déconcentrations alimentaires. — Les concentrations alimentaires excessives donnent lieu à des actions excitantes énergiques sur les cellules, et par suite, à des réponses ou, à dire vrai, à des dépenses d'énergie potentielle d'autant plus fortes que l'excitation a été plus vigoureuse. Et comme la prise de ces produits alimentaires forts ou très sapides s'accompagne sur le moment d'euphorie par gaspillage nerveux, peu à peu, ceux qui les consomment s'habituent à leurs actions démesurées et les recherchent de plus en plus. C'est ainsi que s'est créée cette frénésie de l'excitant violent, de l'aliment concentré, dit de coup de collier (sucs de viande, alcool, café, sucreries, etc.) qui ravage les sociétés modernes et qui constitue une des causes majeures de dégénérescence.

Certes, ces procédés alimentaires permettent des accroissements de poids et de forces aussi rapides que démesurés, et c'est ce résultat immédiat qui les fait tant préconiser ; mais que d'épuisements de la vitalité et d'usures viscérales ils préparent, une fois que l'organisme, incapable de persévérer dans cette tentative d'adaptation déraisonnable, ne peut plus fournir que des réactions défaillantes !

Des faits d'observation courante mettent pourtant en évidence le danger des concentrations chimiques anormales et interviennent à titre d'avertissements trop souvent incompris. *La soif*, par exemple, est réglée par la concentration alimentaire. L'eau est un moyen d'échange chimique et de défense contre la présence de matériaux toxiques ou trop concentrés. Les individus qui abusent des viandes, des corps gras, des boissons fermentées sont de perpétuels assoiffés. Et, par contre, la plupart des sujets soumis à l'alimentation naturelle, abondante en fruits et légumes, arrivent à réduire considérablement leurs boissons, parce qu'ils ont ainsi supprimé une foule de concentrations antiphysiologiques qui exigeaient de copieuses libations pour être diluées et rendues ainsi moins agressives.

D'autre part, le phénomène du clapotage d'estomac ne résulte pas d'une

---

(1) Voir : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série : « Les fautes commises habituellement dans la conduite du régime végétarien ».

introduction de liquides de boisson comme on le croit trop simplement. Les malades dont l'estomac clapote ne manquent jamais d'incriminer les boissons qu'ils ont absorbées antérieurement ou encore de s'étonner de la présence de liquide dans leur estomac, alors qu'ils n'ont rien bu dans les heures qui précèdent. Ils ne se figurent pas que ce qui donne de l'eau dans l'estomac et en même temps de la paralysie du muscle gastrique, ce sont les aliments concentrés que l'on y introduit. En effet, l'eau qui afflue et séjourne dans la poche stomacale est en majeure partie sécrétée par la muqueuse qui doit se défendre de contacts blessants. Elle est fournie indirectement par l'organisme et non directement par la boisson. On juge ainsi de l'inefficacité des régimes secs employés pour combattre la dilatation d'estomac et on comprend pourquoi les restrictions doivent porter bien moins sur les liquides, que sur les aliments dangereux.

Les seules concentrations vraiment physiologiques sont celles que l'on rencontre dans les aliments sous leur forme naturelle. Elles conviennent aux individus normaux.

Pour les malades, qui sont des amoindris vitaux, incapables des mêmes réactions métaboliques ou encore des mêmes efforts physiques que les individus sains, les aliments hyperexcitants et concentrés à l'excès, consommés sous le fallacieux prétexte de se fortifier, produisent des effets déplorables. Les affaiblis ne peuvent faire que très momentanément ou pas du tout les frais de réaction vis-à-vis des aliments concentrés. La nourriture normale d'un organisme très malade doit donc tendre plutôt à l'atténuation en puissance d'excitation et en force de concentration alimentaire, si l'on veut le rétablir et le faire durer encore longtemps.

Constatons ici, une fois de plus, que cette nécessité si méconnue de nos jours, de fournir aux malades des énergies peu concentrées, si l'on veut les guérir et ensuite les faire rester en bon équilibre de santé, avait déjà été formellement proclamée par Hippocrate (1) : « On a vu que les malades se trouvent fort mal d'user des mêmes aliments que les gens sains... On a commencé à retrancher les viandes et à en donner beaucoup moins aux malades qu'aux gens sains. Voyant que cette diminution réussissait et faisait du bien à quelques-uns, mais qu'elle ne suffisait pas à d'autres qui étaient trop malades et trop faibles pour digérer même cette petite quantité, on a cru que ces derniers devaient avoir besoin d'une espèce d'aliments plus faibles. On a donc inventé la nourriture détrempée, en mêlant un peu d'aliments forts avec beaucoup d'eau, et en leur faisant perdre de leur force par ce mélange et par la manière de les faire cuire. Quand il s'est trouvé des malades qui n'ont pas même pu supporter cette nourriture, on l'a supprimée, et l'on en est venu à la nourriture liquide... Tous ceux qui dans cet état, prendront des aliments solides, seront quoiqu'ils n'en mangent que très peu, plus malades que s'ils avalaient des aliments détrempés : et cela ne vient que de la trop grande force de cette nourriture, pour leur faiblesse... Tous ces effets se réduisent à ceci : que la trop grande force des aliments nuit évidemment dans les maladies, comme dans l'état de santé. »

---

(1) Hippocrate. — T. I. p. 424 et 426.

8° LES POISONS ALIMENTAIRES

En même temps qu'ils apportent des énergies et substances nutritives, les aliments peuvent, dans des proportions très variables, introduire dans l'organisme des principes nocifs. Et ces corps dangereux peuvent être préformés dans l'alimentation ou encore résulter de son métabolisme normal ou vicié.

Les poisons préformés. — Entre l'aliment non toxique et le toxique, il n'y a que des différences de degré. Le contact entre l'aliment et l'être qui s'en nourrit représente toujours une lutte, l'assimilation organique correspond au triomphe de l'énergie potentielle de l'individu sur celle de l'aliment. Si la bataille est facile, l'aliment est dit anodin, si elle est rude, on parle d'aliment indigeste ou présentant des dangers d'intoxication, et enfin un aliment qui peut vaincre l'économie est rangé parmi les poisons.

Qu'est-ce que la toxicité ? Qu'est-ce qui fait qu'un aliment ou un même corps chimique peuvent être poison pour un être et nourriture pour un autre ? Est toxique, un aliment qui, par ensemble ou par l'un de ses composés chimiques s'est trouvé étranger à la lente élaboration constitutive d'un être et n'a pas contribué à imprimer le cachet anatomique et humoral définitif qui marque chaque espèce d'une empreinte indélébile. En d'autres termes, l'aliment toxique est celui qu'un organisme ne peut assimiler faute d'adaptations antérieures, et l'aliment non toxique, celui dont il a l'habitude lointaine de triompher, soit qu'il l'ait connu directement, soit qu'il en ait rencontré de similaires. Et ceci explique pourquoi on relève des substances toxiques par rapport à l'organisme humain, aussi bien parmi les substances animales que végétales ou minérales. Est toxique encore, tout aliment qui apporte en quantité notable des produits résiduels et usagés (scories de métabolisme, énergies usées, toxines, urates, etc.) provenant du fonctionnement d'organismes supérieurs et qui se montrent impropres à l'entretien de la vie et à la nutrition des tissus.

En dehors des poisons véritables, on peut ranger parmi les aliments toxiques, dont il convient d'user avec la plus grande prudence, tous les tissus animaux ; les viandes, les poissons, le sang ou les préparations qui en sont extraites : graisses, bouillons, parce que nous le verrons, ils ne correspondent pas à notre structure anatomique et parce que les déchets de nutrition qu'ils renferment sont difficiles à neutraliser et à éliminer.

Mais, à côté de cela, il ne faudrait pas croire, selon la tendance de nombreux végétariens, que tout ce qui n'est pas viande est impunément comestible. Même parmi les végétaux d'usage courant, il y a lieu d'établir des distinctions.

Les variations de toxicité. — On peut dire que le règne animal fournit uniquement des aliments toxiques. Mais, il convient d'opérer une distinction de toxicité fort grande entre les aliments qui ont vécu de la vie animale (viandes, poissons, graisses de tissus, sang) de ceux qui sont produits naturellement par les animaux vivants (lait et ses dérivés : beurre, fromages ; œufs, miel). Ces derniers possèdent une toxicité très atténuée qui permet de les considérer comme de bons aliments, dont il ne faut pourtant pas abuser.

C'est seulement dans le règne végétal que l'on rencontre des aliments

dépourvus de toute toxicité. Mais même parmi les fruits et les légumes, il existe soit des poisons violents (baie de belladone, ciguë, noix vomique, etc.), soit des poisons lents. Les végétaux manifestement toxiques sont bien connus, mais il en est d'autres légèrement toxiques, dont l'emploi ne doit pas être préconisé sans discernement, parce que leur abus chez des gens sains ou leur usage chez certains malades peuvent provoquer d'évidentes altérations de santé (tomates, légumineuses sèches, certains champignons, etc.). Le plus souvent, les analyses chimiques ne permettent d'apprécier les degrés de toxicité que sommairement. Quant aux expériences entreprises sur les animaux, elles sont des sources perpétuelles d'erreurs graves, puisque chaque espèce animale possède ses incompatibilités spécifiques. Seule, l'expérimentation prolongée sur des sujets humains sains ou malades permet d'être fixé avec précision sur les qualités physiologiques d'un aliment.

En plus de son état spécifique, un aliment peut encore se montrer toxique du fait de son âge, de son état de fraîcheur ou encore de l'état défectueux du sujet qui le transforme. Par exemple, un aliment qui passe sans difficulté à l'état frais, devient poison dès qu'il a subi un début de putréfaction. L'âge de l'aliment influe aussi considérablement sur sa toxicité. *On peut admettre, comme règle générale, que plus un aliment est jeune, moins il est toxique*, que ce soit un végétal ou un animal. Cette distinction capitale à établir entre les aliments jeunes et âgés, aussi bien en ce qui concerne leur concentration que leur toxicité, n'est pas assez reconnue, à l'heure actuelle. Se basant sur de simples analyses chimiques, les auteurs classiques, en effet, ont, au mépris des enseignements cliniques traditionnels, interdit aux malades la consommation des tissus d'animaux jeunes (viandes blanches, ris et foie de veau, etc.), parce que ces aliments contiendraient en forte proportion des nucléo-protéides, causes possibles d'intoxication urique. De même encore, on interdit aux arthritiques l'usage des épinards et des haricots verts sous le prétexte, théorique encore, de la présence d'oxalates.

Il est bon de ne pas ajouter foi à ces mystifications chimiques. Des arthritiques pourront consommer en toute tranquillité des viandes blanches (s'ils sont au régime carné atténué), des haricots verts et des épinards jeunes (sauf quelques rares entéritiques que presque tous les légumes verts irritent), parce qu'en clinique, il est impossible d'imputer à ces aliments les troubles dont les chimistes et théoriciens menacent ceux qui en feraient usage et parce que ces troubles relèvent d'autres raisons alimentaires ou hygiéniques autrement efficientes, qu'il suffit d'ailleurs de supprimer pour faire cesser les ennuis imputés faussement aux aliments jeunes.

Les poisons de métabolisme. — Même si le métabolisme alimentaire s'accomplit normalement, il laisse derrière lui des résidus, *des scories d'exploitation* qui risquent d'empoisonner l'individu, si leur neutralisation et surtout leur élimination ne s'effectuent pas normalement. Car, l'aliment, peut-on dire avec Pascault (1), est une substance qui excite, nourrit et empoisonne.

Vis-à-vis de ces produits dangereux, qu'ils se nomment urates, acides variés, purines, toxines, etc., l'organisme réagit par trois procédés : ou bien

(1) Pascault. — *Précis d'alimentation rationnelle*, p. 8.

il les brûle en activant son oxygénation par accroissement du mouvement (exercice) ou des combustions (fièvre) ; ou il les neutralise (actions protectrices multiples de la paroi intestinale, du foie, des ganglions, des plasmas); ou bien encore il les élimine (évacuations émonctoriales).

Et comme les gens sains, possédant des viscères robustes, et vivant rationnellement, doivent ainsi lutter chaque jour contre l'empoisonnement par les scories alimentaires, on conçoit les dangers qui guettent les grands malades, les tuberculeux ou simplement les insuffisants digestifs, quand le fâcheux préjugé du « fortifiant » les fait se livrer à l'alimentation trop riche, trop copieuse et aussi au repos abusif.

Cela nous amène à faire remarquer que l'état de toxicité varie non seulement avec les particularités de l'aliment, mais avec les conditions vitales du sujet qui tente de l'assimiler. En d'autres termes, plus un aliment est fort et plus l'organisme est faible, plus cet aliment se montre toxique. On ne saurait trop insister sur ce point fondamental, car, à l'heure actuelle, *on a la déplorable manie de prescrire l'aliment pour lui-même,* en se basant non pas sur ses possibilités et ses effets d'exploitation organique, mais sur ses grossières propriétés, chimiques ou calorifiques. *Il faut donc bien savoir qu'un grand nombre d'aliments riches qui ne sont pas toxiques pour des individus bien portants, constituent souvent des poisons pour des malades.* Aussi, dans les cas difficultueux, est-il nécessaire d'appliquer tout son jugement à l'individualisation des régimes, c'est-à-dire à la recherche des effets cliniques de chaque aliment et de chaque mode de préparation culinaire ou d'association digestive. Il n'est pas de détails négligeables en pareille occurrence. On arrive ainsi à découvrir de délicates nuances de prescriptions diététiques dont les effets bienfaisants étonnent, parce qu'ils se déterminent souvent avec une intensité disproportionnée à la correction minime qui fut effectuée.

9° LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

La présence de matériaux non assimilables dans l'aliment est une loi naturelle. — Il est absolument indispensable que l'alimentation comprenne une importante portion de matériaux peu ou pas assimilables. C'est dans l'ordre naturel et aucun animal n'échappe à cette obligation.

L'homme civilisé qui pèle les poires, les pommes, les pêches, les radis, etc., qui rejette les peaux et pépins de tous les fruits, qui tamise les légumineuses, décortique le blé, met aux ordures les feuilles vertes des salades, et qui se refuse à absorber tout ce qui lui semble un peu rude viole donc la loi naturelle. La science moderne a mis le comble à ces errements en proclamant que ce qui n'est pas totalement assimilable est inutile à absorber et que l'aliment le meilleur est l'aliment tamisé, réduit en purée, concentré en extraits, dépouillé de tout ce qui fait en réalité sa valeur d'excitation mécanique et de minéralisation. Ce sont ces pratiques déraisonnables qui nous valent à présent cette si grande fréquence de la constipation, de la déminéralisation, du manque de résistance du tube digestif et enfin de la baisse de la vitalité organique.

D'abord, quoi qu'on prétende, le déchet alimentaire nourrit : la cellulose

n'est pas aussi entièrement inassimilable qu'on l'a dit, et si nous ne la métamorphosons pas aussi bien que les herbivores, elle n'en disparaît pas moins dans une proportion importante et se trouve transformée sous l'action de ferments et de germes intestinaux, dans le cœcum principalement, en dérivés glycosiques (R. Goiffon) (1).

Ensuite, les parties résistantes des fruits et végétaux sont les agents physiologiques de *la culture physique du muscle intestinal.* L'aliment, privé systématiquement de toute trace de déchets, ne fournit aucun excitant du péristaltisme et voue les malheureux humains à l'atonie et à l'empoisonnement stercoral. La présence de déchets alimentaires naturels fournit, au contraire, un bol fécal qui sollicite les contractions de l'intestin, entraîne les substances nocives à son passage et agit bien plus modérément et efficacement que tous les moyens artificiels, auxquels on est obligé si souvent d'avoir recours maintenant (lavements, pilules et drogues laxatives).

Expérimentalement, si l'on supprime à des lapins la cellulose de leur alimentation et qu'on leur donne une nourriture artificielle (lait, sucre, poudre de viande), ils meurent rapidement d'intoxication et de constipation avec intestin encombré de matières comme du mastic. Mais si l'on ajoute à ces aliments des copeaux de corne, leur circulation intestinale se rétablit comme à l'état normal et l'on retrouve inemployés dans les selles les copeaux qui, par leur présence, ont fait volume et excité le péristaltisme intestinal (Von Knierim) (2).

Mais il existe, de plus, ce fait extrêmement important, que la plupart des parties résistantes sont composées des écorces des fruits, végétaux, céréales, etc., qui, nous l'avons vu, contiennent la majeure partie des vitamines et minéraux vitalisés. Aussi, en les éliminant de l'alimentation, se prive-t-on de ces indispensables énergies toni-nutritives et se voue-t-on aux troubles de carence et aux accidents de déminéralisation.

Au lieu d'avoir recours, comme le recommandent les livres de cuisine végétarienne, aux eaux de cuisson de légumes, aux bouillons de verdures et de céréales, c'est-à-dire à des énergies mortes, dissoutes, concentrées et dévitalisées, au lieu d'aller acheter chez le pharmacien comme l'ordonne la médecine classique, des préparations aux sels de fer, de phosphore, de chaux, etc., totalement inassimilables et vulnérants pour les cellules digestives, il est donc plus simple et plus naturel, pour se minéraliser et se vitaliser, de consommer le blé cru, les salades vertes et crues et les fruits crus avec leurs peaux, qui sont les parties alimentaires les plus riches en sels minéraux vivants.

Enfin, les déchets végétaux sont des moyens très actifs de désintoxication et de décongestion, par le soulagement hépatique que réalise leur passage activé au contact des ramifications de la veine porte, épanouies sous la muqueuse intestinale.

Les déchets alimentaires et l'analyse coprologique. — La persistance des formes alimentaires dans les selles, la découverte de peaux ou parties végétales ayant gardé leur aspect primitif, visibles au microscope ou même à l'œil nu, ne signifie nullement que l'aliment fut indigeste et inutilisé (débris de cellulose, fragments de carotte, etc.) et l'on commettrait une lourde faute,

(1) R. Goiffon. — *La digestion dans l'intestin.* Journal de diététique, 15 août 1912.
(2) *In* Lambling. — *Précis de Biochimie,* page 490.

si l'on prenait prétexte de l'apparition de déchets alimentaires reconnaissables dans les selles pour décréter que le sujet ne les digère pas et pour supprimer ces aliments des menus.

Chez les végétariens, entre autres, où l'adjonction de viandes, de sang animal, de sauces grasses ne masque pas les résidus, il est habituel d'apercevoir plus distinctement les déchets végétaux dans les selles ; surtout si la mastication est imparfaite. C'est là un fait qui ne doit nullement inquiéter. Si l'aspect de l'aliment se retrouve, sa force vitale et la plupart des matériaux chimiques qu'il renfermait n'en ont pas moins été absorbés ; et cet échange ne peut guère être apprécié à l'analyse coprologique. Il y a d'autres choses que la trame alimentaire qui disparaissent dans la traversée digestive, ce sont les diastases, les sels minéraux, les vitamines, l'énergie vivante en un mot.

Chez les animaux, les matières fécales abondent également en matériaux alimentaires inutilisés à première vue. Viendrait-il à l'esprit d'un individu sensé de conclure de la présence de grains d'avoine encore reconnaissables dans le crottin du cheval à l'indigestibilité de cette céréale entière chez cet animal et à la nécessité de le nourrir à la farine ? Ce sont pourtant pareils illogismes que l'on applique à l'homme.

En pratique, ce qui provoque l'indigestibilité des déchets végétaux, ce sont surtout les fautes que l'on commet à côté et les désharmonies digestives que l'on fait se déclarer par le mélange d'aliments sains avec des produits malsains, tels que les sauces de ragoûts, l'alcool, etc.

La présence d'aliments à déchets (fruits, légumes et salades) est donc indispensable au bon fonctionnement du tube digestif et à la bonne résistance de l'état général. Chez ceux qui ont perdu l'habitude d'en consommer, on agira prudemment, en les prescrivant à doses progressives et rythmées par des moments de repos, de façon à accomplir lentement l'adaptation digestive.

D'autre part, dans le but de remédier à des défectuosités hépatiques sérieuses et permanentes, il est parfois nécessaire d'obtenir des départs intestinaux suractivés d'une façon quotidienne et continue, c'est-à-dire de provoquer l'expulsion de deux selles quotidiennes, pour ne pas laisser un aliment séjourner plus de 24 heures dans l'intestin, comme cela doit se passer d'ailleurs à l'état normal. C'est dans ces cas qu'il est souvent très utile d'accroître le volume des déchets, en prescrivant des graines inertes de lin ou de psyllium, ou mieux encore, de recourir à des déchets de fruits dessucrés, à des pruneaux cuits à grande eau, changés d'eau de cuisson et pris en quantité variable au début des deux repas principaux. Cette cure de pruneaux qui est, nous insistons sur ce point, une cure de déchets naturels dessucrés et non une cure d'aliments, donne la plupart du temps d'excellents résultats. Nous aurons l'occasion d'en reparler plus loin.

Et les microbes ? — C'est l'objection fatale. Il est inutile de faire réapparaître ici des arguments plusieurs fois présentés déjà, en faveur du rôle presque toujours utile des germes microbiens. Mais, pour montrer combien cette objection est ridicule, il suffit de faire remarquer que ceux qui se refusent à manger des salades crues ou des poires avec leurs peaux, par haine du microbe, n'en continuent pas moins à sucer les peaux des raisins pour en

extraire la pulpe et à manger les fraises, les cerises, les groseilles, etc., sans les peler. En pratique, il suffit donc de laver soigneusement à grande eau les fruits achetés en boutique et de se rappeler que l'observance des règles d'hygiène vraiment naturelle est une garantie d'immunité contre les infections microbiennes, autrement efficace que des précautions antiseptiques relatives et incomplètes.

10° LE MÉTABOLISME ALIMENTAIRE

Pour comprendre la genèse et l'enchevêtrement parfois très compliqué des troubles de nutrition, il est utile de posséder des notions suffisantes sur les transformations successives que les aliments subissent dans le corps humain. Sans cela, on ne saurait apprécier d'une façon exacte et précise l'origine connexe des troubles dyspeptiques dyscrasiques, si divers et si nombreux, qu'on a désignés depuis Bazin sous le nom d'arthritisme ou encore, d'après Bouchard, sous celui un peu impropre de maladies par ralentissement de la nutrition (1).

Les aliments, dans leur métamorphose organique, passent par trois étapes successives, qui sont :

1° *Un métabolisme digestif*, qui prépare les matériaux, les rend spécifiques et aptes à servir aux fonctionnements généraux ;

2° *Un métabolisme nutritif général*, au cours duquel chaque pierre ainsi apprêtée continue à être façonnée hors des viscères digestifs et va se loger à la place voulue dans l'édifice organique ;

3° *Un métabolisme émonctorial*, qui élimine les matériaux usagés, inassimilés ou toxiques ;

La façon dont s'opèrent ces diverses élaborations est encore, à l'heure actuelle, entourée d'obscurité et l'on ne connaît que très imparfaitement les décompositions et reconstitutions qui se succèdent dans l'intimité des tissus, au cours de la nutrition normale ou déviée. Ces modifications énergétiques et chimiques ne sont pas, en effet, de simples réactions analogues à celles que l'on contrefait dans les essais de digestions artificielles *in vitro*. Il n'y a pas que de simples produits chimiques en présence, il y a les vies diastasiques ou forces vitales, dont l'intervention est décisive et inimitable.

1° **Le métabolisme digestif**. — Cette étape, où les aliments subissent de la part des diastases des attaques énergiques et des transformations profondes, est la plus laborieuse, c'est-à-dire celle qui dépense le plus d'énergie potentielle pour se réaliser. La torpeur invincible qui immobilise ceux qui mangent trop ou mal, indique clairement l'accaparement d'énergie qu'exige un travail digestif difficultueux. Nous le répétons encore : l'alimentation est un combat.

L'exploitation alimentaire s'opère grâce à l'action des diastases, venues les unes des aliments eux-mêmes, les autres des sécrétions glandulaires (trypsine des glandes salivaires, pepsine de l'estomac, trypsine du pancréas, érepsine de l'intestin, etc.).

Elles effectuent un double travail de dislocations, puis de synthèses molé-

(1) Il serait plus juste de dire par déviation de la nutrition, car il s'agit plus d'imperfections que de paresses nutritives.

culaires, dont on commence à se rendre mieux compte qu'autrefois, où l'on se contentait de la conception enfantine du tube digestif, faisant le choix des matériaux alimentaires, et de l'organisme, se les assimilant par les simples actions mécaniques de l'osmose. Les choses sont autrement compliquées, car l'organisme,gardien jaloux de sa spécificité,doit,s'il veut rester indemne et bien portant, ne rien assimiler d'étranger avant de lui avoir imprimé son sceau spécifique.

A la surface des muqueuses, sous l'action des sécrétions diastasiques, déversées par les glandes dans les cavités digestives, un premier acte de démolition des molécules étrangères s'opère.

Puis, à l'aide des fragments des molécules ainsi broyées, une reconstruction se fait dans l'épaisseur des parois stomacales et intestinales sous l'influence des histo-diastases.

Ce double travail se juge aux constatations suivantes. Pendant la digestion, du côté interne de la paroi digestive, l'analyse décèle des albumines étrangères clivées en acides aminés, des graisses étrangères dédoublées en glycérine et acides gras, tandis que dans les vaisseaux lymphatiques et sanguins, à l'extérieur des parois digestives, on se trouve en présence d'albumines et de graisses qui ont été reconstruites selon le mode spécifique, au cours de la traversée de la paroi intestinale.

Pour chacun des principes chimiques qui constituent l'aliment, voici ce que l'on sait ou croit savoir à l'heure actuelle, au sujet du mécanisme de ces élaborations :

Les matières azotées ou albuminoïdes (protéides et nucléo-protéides), par l'action combinée de l'acide chlorhydrique et de la pepsine, subissent dans l'estomac une première dislocation en albumoses et peptones encore mal connue dans ses détails. « Ce premier clivage de la molécule protéique » (Lambling), accompli en milieu acide stomacal, se poursuit dans l'intestin, en milieu rendu alcalin par la bile, et la fragmentation des albuminoïdes se pousse jusqu'à la production de polypeptides et d'acides aminés, sous l'attaque d'autres diastases : la trypsine pancréatique et l'érepsine intestinale. Parmi les acides aminés ainsi isolés, les uns se détachent rapidement (tyrosine, tryptophane, cystine), d'autres beaucoup plus lentement (acide glutamique, leucine, alanine). Et, finalement, avec ces fragments broyés d'une molécule protéique étrangère, avec « des produits étrangers, inaptes à entrer dans l'édifice organique, la paroi intestinale fera des matériaux spécifiques, c'est-à-dire adaptés à l'espèce considérée » (Lambling) (1).

Cette intervention capitale de la paroi intestinale pour la reconstruction des albumines appropriées et pour le maintien de la spécificité des espèces à été bien mise en lumière par Abderhalden. Quand les tissus des parois intestinales ont subi des atteintes graves, leurs capacités métaboliques s'abaissent et des albumines étrangères peuvent alors être absorbées en nature et donner lieu à des accidents fort sérieux d'intoxication, d'anaphylaxie (Linossier et Lemoine ; Ch. Richet).

Les aliments amylacés, saccharifiés par l'amylase salivaire, qui commence son action dans la cavité buccale et la poursuit pendant plusieurs

(1) Lambling. — *Précis de biochimie*, p. 192.

heures dans l'estomac, sont transformés en maltose et en dextrine. Leur digestion s'achève dans l'intestin, grâce à l'amylase pancréatique et à l'invertine intestinale.

Les graisses ne font que retarder la digestion gastrique et ne subissent une attaque dans l'estomac, que s'il s'est produit un reflux antiphysiologique du contenu duodénal ; et c'est assez fréquent avec les menus surchargés de corps gras que l'homme absorbe maintenant. Dans l'intestin, les graisses sont émulsionnées par la bile et dédoublées par la lipase pancréatique en glycérine et acide gras, puis reconstituées synthétiquement dans l'épaisseur de la paroi intestinale. Et « cette reconstruction immédiate apparaît aussi comme un mécanisme de défense contre la toxicité des savons et spécialement contre leur pouvoir hémolytique (Lambling) ».

Les sucres sont surtout absorbés dans l'intestin, les glycoses en nature, les saccharoses après dédoublement en deux molécules de glycose.

L'eau et les matières minérales sont assimilées non par simple dialyse, mais grâce à une intervention de la muqueuse intestinale aussi active que pour les autres substances chimiques (Cohnheim).

Les diastases alimentaires vivantes ou forces vitales sont incorporées tout le long de la muqueuse des voies digestives par un procédé encore inconnu, mais dont l'expérience clinique montre la réalité dans la haute puissance régénératrice et dynamogène qu'on obtient par la prise régulière d'aliments crus et d'aliments diastasés, chargés de vitamines.

2° **Le métabolisme de nutrition générale**. — Le travail élaborateur des aliments, après la traversée des parois digestives, se poursuit au sein des humeurs et des tissus. L'affinement et la répartition des substances nutritives s'opèrent dans toute l'étendue de l'économie par le travail des diastases cellulaires (cellules nobles des viscères et tissus, cellules conjonctives, leucocytes, etc.) qui, incorporées aux protoplasmes, jouissent d'une puissance et d'une souplesse d'action si considérables qu'elles résument la chimie de la matière vivante et de ses actes nutritifs.

Rétrogradation des matières protéiques. — Les substances azotées, après avoir servi à la reconstitution des tissus, s'usent, se détruisent et repassent par l'état d'acides aminés. A la suite de dédoublements, ces acides perdent leur azote, qui s'élimine en fin de compte sous forme d'urée dans les urines, tandis que se forment des acides gras, analogues aux acides gras issus de la saponification des graisses, qui se résolvent à leur tour en eau et acide carbonique.

Mais, l'urée n'est pas le seul déchet azoté, issu de la rétrogradation des albumines. A l'état normal et encore bien davantage si la nutrition est viciée, d'autres déchets azotés se forment, qui viennent des protéides et nucléo-protéides et qui s'éliminent aussi par les urines (acide urique, acide oxalique, créatinine, bases puriques, corps aromatiques et sulfurés, etc.). Le mécanisme de production de ces divers déchets est encore à l'étude.

Emploi des hydrates de carbone. — Les sucres tirés des hydrates de carbone (amidon, sucre, cellulose, etc.), par la digestion, sont emmagasinés dans le foie sous forme de glycogène, et, sous l'action d'une diastase, retransformés ensuite en glycose que ce viscère distribue à l'organisme selon ses

besoins calorifiques et énergétiques (Cl. Bernard). Dans les tissus, on les retrouve accumulés en réserves de glycogène ou de graisses. Après usage, ils se résolvent en eau et en acide carbonique.

Transformations des graisses. — Incorporées aux tissus, selon un processus encore ignoré, les graisses sont facilement mises en circulation et utilisées en cas de besoin, tant que la nutrition n'est pas faussée. Elles se dégradent en acides gras, en corps acétoniques qui, eux mêmes, aboutissent encore à l'eau et à l'acide carbonique.

Evolution des sels minéraux. — S'ils ont été présentés sous forme vitalisée, ils collaborent avec une rare efficacité aux actions diastasiques et aux équilibres humoraux, puis, dès qu'ils sont usagés, leur départ s'effectue par les divers émonctoires.

3° **Le métabolisme émonctorial.** — L'élimination des déchets normaux ou anormaux s'exécute, elle aussi, par le travail diastasique. Les excreta, qui passent par les reins, l'intestin, la peau, le poumon et toutes les glandes éliminatrices supplémentaires, sont le résultat non pas d'une simple filtration osmotique, mais d'élaborations vitales de la part des diastases cellulaires, propres aux divers émonctoires. Si les produits de désintégration ont été bien préparés, poussés jusqu'à leur limite extrême (urée, eau, acide carbonique, etc.), le travail éliminateur reste dans les voies physiologiques. Par contre, si les actes nutritifs étant imparfaits, des matériaux anormaux (acide urique, oxalique, poisons, toxines, etc.) s'offrent aux tissus émonctoriaux, le travail des diastases cellulaires devient démesuré. L'impuissance fonctionnelle et même à la longue la dégradation anatomique peuvent s'ensuivre. Des insuffisances graves peuvent alors naître et porter sur les processus d'élimination des matières azotées (albuminurie, acétonurie, urémie, etc.), des sucres (glycosurie), des matières minérales (œdèmes par rétention chlorurée, oxalurie, etc.).

Les incapacités métaboliques électives. — Ce que nous en avons déjà dit, en traitant des grands syndromes d'aptitude morbide, nous permettra d'être un peu plus bref sur les troubles d'assimilation.

Au métabolisme de chacune des parties constituantes de l'aliment, correspond un ensemble distinct de fonctions et de mécanismes régulateurs qui peut se trouver en défaillance d'une façon prédominante et déterminer des troubles nutritifs tout à fait spéciaux.

Vu la complexité des actes de démolition, puis de synthèse et finalement de dégradation moléculaires, qui pour une même substance chimique se poursuivent dans les organes les plus différents, il est facile de comprendre qu'un trouble métabolique électif ne puisse correspondre qu'exceptionnellement à la lésion anatomique d'un seul viscère et que, la plupart du temps, quand un de ces déficits existe, il résulte de la détérioration d'un ensemble fonctionnel et régulateur réparti sur plusieurs rouages organiques à la fois.

Cela revient à dire, une fois de plus, qu'il n'existe pas d'affections strictement locales, ni de traitements locaux, mais qu'il n'y a essentiellement que des maladies générales et des traitements généraux. En d'autres termes, l'unité spécifique et anatomique des maladies locales, des infections ou des troubles dyscrasiques est un leurre. Les variations criardes de manifestations

morbides : les masques cliniques et les lésions anatomiques ne doivent jamais faire oublier que leur cause d'éclosion fut et reste générale. C'est, en effet, *l'état humoral normal né des conditions de vie physiologique qui crée la santé et c'est l'état humoral anormal né de conditions de vie antiphysiologique qui est la source de toutes les maladies*, rappelons-le ici encore.

La viciation métabolique des matières azotées entrave le clivage des molécules albuminoïdes et leur reconstitution, selon le mode spécifique. Des albumines étrangères passent alors en circulation. Elles occasionnent la révolte de plus en plus vive de l'organisme à chaque absorption nouvelle. Ces troubles de défense ou phénomènes d'anaphylaxie s'observent principalement à la suite d'ingestion de la néfaste viande crue dont on sature les tuberculeux et les enfants débiles. Le sursaut vital, la pléthore et l'hyperleucocytose déchaînés ainsi et interprétés comme un bienfait, comme un relèvement organique, ne sont en réalité que l'expression d'un combat acharné des énergies spécifiques vis-à-vis des albumines hétérogènes trop souvent absorbées en nature et ne représentent, en définitive, que la lutte épuisante et pathogène d'un organisme qui tente de résister à un empoisonnement. C'est, d'ailleurs, par ce mécanisme anaphylactique que certains auteurs classiques en sont arrivés à expliquer les actions stimulantes de la viande crue (1).

Les produits de désintégration anormale venus des matières protéiques, s'ils s'accumulent dans les humeurs, peuvent donner naissance à l'azotémie et aux manifestations variées du rhumatisme, aigu et chronique, aux albuminuries digestives, etc. ; ils peuvent aussi rester à l'état de corps acétoniques (acides diacétique, B-oxybutyrique, etc.) et provoquer l'intoxication acide grave comme dans le coma diabétique. Si ce sont les nucléo-protéides et les bases puriques qui sont imparfaitement élaborées, il s'ensuit les troubles généraux d'uricémie, de goutte, ou émonctoriaux de lithiase rénale (gravelle, coliques néphrétiques, calculs).

La viciation métabolique des graisses aboutit soit à l'intoxication acide avec ses conséquences de déminéralisation et d'acidose, soit à l'obésité.

L'incapacité métabolique, vis-à-vis des hydrates de carbone et des sucres, ainsi que les troubles apportés aux fonctions nerveuses et viscérales, régulatrices de leur combustion et de leur débit, engendrent soit l'engraissement anormal ou l'obésité, soit la glycosurie alimentaire simple ou le diabète véritable.

Et en ce qui concerne le diabète, les si nombreux aspects cliniques de cette affection tiennent à ce qu'il n'y a pas un diabète unique. Comme nous le faisions remarquer à l'instant, un trouble clinique déterminé n'a pas de substratum anatomique immuable. Dans la production du diabète interviennent, avec des prédominances variables d'un cas à l'autre, les nombreux rouages élaborateurs des sucres et régulateurs de leur débit, c'est-à-dire : le foie, le pancréas, le système nerveux. On comprend alors combien la question du diabète est complexe et combien son pronostic et sa curabilité varient selon les cas.

Les impuissances métaboliques vis-à-vis des acides exogènes et endogènes provoquent la déminéralisation, les anémies (chlorose), l'oxalurie, l'encom-

(1) Présence d'albumine hétérogène dans le sang circulant après l'ingestion de viande crue. — Charles Richet, Bernard, Debré et Porack. — *Société de biologie* : 12 juillet 1912.

brement des émonctoires par les sels dégradés (lithiases biliaire et rénale), le rachitisme et surtout la baisse de l'alcalinité humorale, avec l'aptitude infectieuse. Nous avons traité cette question avec l'ampleur voulue, à propos du syndrome de déminéralisation et nous n'y reviendrons donc pas.

Parmi les incapacités métaboliques électives sur *les sels minéraux*, la mieux connue est celle du chlorure de sodium avec ses conséquences d'imperméabilité rénale et de rétentions aqueuses (œdèmes). La molécule soufrée, mal élaborée, donne des altérations cutanées (actions aggravantes des légumes sulfureux : liliacées, crucifères, sur les dermatoses). Les sels de chaux mal assimilés contribuent à la détermination des lésions du rhumatisme chronique et de la goutte.

On peut rencontrer encore des difficultés de métabolisme se déterminant sur *les diastases*. Par suite d'une longue désaccoutumance, certaines voies digestives sont souvent devenues rebelles à l'élaboration des diastases vivantes contenues dans les aliments crus. Et cette défaillance, pas sagère d'ordinaire, demande à être combattue par un lent entraînement.

Enfin, en ce qui concerne *les substances toxiques*, il n'est pas rare d'observer des insuffisances de réactions neutralisantes, souvent fort sérieuses. C'est ainsi que certains individus très sensibles à l'égard de l'auto-intoxication par stase intestinale, très susceptibles vis-à vis des médicaments, ou encore de simples piqûres d'insectes, sont de véritables *noli me tangere* pour la thérapeutique vulnérante de formulaire.

Modes de manifestations des déficits métaboliques.— En clinique, ces déficits s'observent rarement à l'état isolé ; le plus souvent,on en décèle plusieurs sur le même malade et ils sont diversement groupés et inégalement prépondérants. C'est cette extraordinaire variation qui rend si touffu et si dissemblable le tableau qu'on en a tracé sous l'appellation générique de maladies arthritiques.

Donc,quand on rencontre une grosse insuffisance digestive, il est rare qu'à côté d'elle ne gravitent pas d'autres imperfections qu'il importe de savoir dépister et de combattre également, si l'on veut encourir toutes les chances de palliation ou de guérison. Un diabétique,par exemple,sera presque sûrement touché du côté de l'élaboration des matières azotées, et il ne suffira pas de lui supprimer tous les sucres et amidons concentrés et de lui ordonner de se gaver de viande, pour venir à bout de sa déviation nutritive. De même encore, un néphrétique avec œdème, ne saurait se rétablir par la simple suppression du chlorure de sodium, mais devra également être surveillé sur les aliments albuminoïdes (viande,légumineuses,etc.),pour les déchets desquels son rein est d'ordinaire très fragile aussi.

Faisons remarquer encore que plusieurs sujets, se livrant aux mêmes fautes d'hygiène alimentaire et générale,n'aboutissent qu'exceptionnellement à des évolutions morbides identiques. Sur un fonds commun de dyspepsie initiale,chacun bâtit sa viciation nutritive à sa façon. Les uns paient leurs fautes à l'entrée,du côté des voies digestives ; d'autres, plus loin, dans leurs mécanismes humoraux ; d'autres encore, à la sortie, vers leurs émonctoires. Les susceptibilités changent avec les prédispositions et avec les tempéraments. Les défaillances portent sur les points faibles, variables avec chaque cons-

titution individuelle. De même que, de plusieurs alcooliques, l'un finira cirrhotique, un autre tuberculeux, un autre fou ; de même, de plusieurs intoxiqués alimentaires, l'un deviendra goutteux, l'autre diabétique, l'autre albuminurique, etc.

Et ces conclusions morbides peuvent même se succéder ou s'accumuler sur le même individu. On rencontre ainsi de ces malheureux qui, collectionnant les troubles les plus graves, sont successivement ou à la fois calculeux, diabétiques, goutteux, albuminuriques, etc.

En pratique clinique, il importe considérablement de rechercher par un interrogatoire minutieux ces diverses insuffisances digestives, de découvrir leurs groupements, de juger leur intensité, leurs prédominances relatives, de savoir si le sujet est fragile plus spécialement vis-à-vis des élaborations de matériaux azotés, gras, sucrés, minéraux, excitants ou acides, car ce sont là autant de sources d'indications thérapeutiques formelles et précises pour la prescription des régimes alimentaires.

En effet, les régimes tranchés et considérés, en médecine classique, comme spécifiques à l'égard de chaque affection viscérale séparée, ne correspondent qu'à des données théoriques et partielles. La plupart de ces régimes tout faits ne reposent d'ailleurs que sur un détail pathogénique et ne visent qu'à une correction symptomatique isolée. Aussi, n'apportent-ils que des améliorations fragmentaires et des bénéfices illusoires. C'est ainsi que le régime sec (obésité), le régime des pâtes et farineux (entérite), le régime carné intensif (diabète, tuberculose), le régime dit sans purines (1) (goutte), le régime lacté (néphrite), le régime déchloruré (albuminurie), etc. sont des régimes purement symptomatiques et sans valeur de rénovation générale.

En diététique, il n'y a que les régimes d'ensemble et les prescriptions alimentaires intégralement physiologiques qui comptent pour rétablir l'état de santé. Donc, avant de parer à un déficit local, il convient d'abord de rétablir la norme dans l'état général, c'est-à-dire de rendre l'alimentation progressivement plus conforme aux lois d'adaptation de l'espèce, du tempérament, de l'âge, du sexe, des saisons. Puis, il faut s'enquérir des capacités individuelles d'appétit et de métabolisme des diverses substances alimentaires. Et c'est seulement quand ces questions primordiales sont réglées, que l'on équilibre harmonieusement les diverses rations de matériaux nutritifs et qu'on les approprie en qualité et en quantité, en tenant compte des localisations morbides terminales (entérite, néphrite, etc.).

11° LES RATIONS ALIMENTAIRES. LA THÉORIE DES CALORIES. LA SURALIMENTATION. LE JEUNE.

Après avoir analysé les diverses qualités de l'aliment normal, il nous reste maintenant à rechercher dans quelle proportion chacun des matériaux nutritifs devra être absorbé pour assurer le fonctionnement régulier de l'économie.

Cette étude quantitative des rations a été l'objet de recherches nom-

(1) Les principaux aliments riches en purines sont, d'après les classiques : la viande, le poisson, les légumineuses, le bouillon, le cacao, le thé et le café. En pratique, ces trois derniers ne jouent aucun rôle dans la production des rhumatismes.

breuses. Elle a même été poursuivie d'une façon trop exclusive de nos jours. En effet, quand il s'agit de déterminer la qualité, c'est-à-dire la vitalisation et l'adaptation appropriée de l'aliment, en un mot la physiologie alimentaire, les auteurs sont muets, parce que leurs recherches se sont bornées au plan étroitement matériel du problème et n'ont pas abordé l'étude générale des nécessités de la physiologie alimentaire, c'est-à-dire l'étude de la nourriture destinée à l'homme par la nature, en vertu de ses adaptations générales (espèce, races) et individuelles (tempéraments, idiosyncrasies) et aussi de ses besoins de vitalisation.

Aussi, en est-il résulté, chez les auteurs classiques, une conception bornée et inexacte du problème alimentaire, qui a fait enseigner cette erreur manifeste que, pour se nourrir convenablement et pour se maintenir en bon état de santé, il suffit d'ingérer un certain nombre de substances chimiques dites combustibles, prises dans des proportions déterminées, pourvu que leur addition fournisse un total calorimétrique et chimique, calculé théoriquement.

Le procédé de calcul des rations. — Les rations types, telles qu'on prétend les imposer, ont des allures mathématiques et fixes, que ne justifient ni les moyens employés pour les établir, ni les exigences toujours variables et rythmées de la matière vivante. Voici, en effet, les divers artifices auxquels on eut recours pour calculer les rations alimentaires :

1° *Méthode statistique ou des coutumes alimentaires.* — On choisit un groupement important d'individus : habitants d'une grande ville (A. Gautier a choisi Paris); foule qui pénètre dans le même restaurant (Hirchfeld) ; ouvriers d'une même usine (Voit et Petenkoffer) ; soldats de divers pays (A. Gautier). On établit la liste des aliments qui sont consommés chaque jour dans cette collectivité, on en prend la moyenne et, par une simple division, on obtient finalement la ration alimentaire répartie à chacun des membres du groupement. Ce procédé est des plus défectueux, car tous les aliments fournis à l'ensemble ne sont pas consommés intégralement, et surtout on ne peut déduire d'une habitude alimentaire à son obligation. Du reste, les résultats si contradictoires qu'on a vu enregistrer par cette méthode d'un auteur à l'autre ou encore par le même auteur (1) suffisent à fixer sur sa piètre valeur.

2° *Méthodes expérimentales de laboratoire.* — A l'aide d'appareils volumineux, complexes, délicats : cloches respiratoires (Regnault et Reiset) : chambres (Reiset, Petenkoffer et Voit) ; calorimètres respiratoires (Atwater), on peut connaître la somme des entrées énergétiques (air, eau, aliments) et le départ des excreta venus des résidus alimentaires, respiratoires, etc., à l'état de repos ou de mouvement du sujet en expérience. En réalité, les nombreux motifs d'imprécision et d'erreur résultant de la trop grande complexité de ces appareils arrivent à rendre suspectes ces données expérimentales, même aux gens de laboratoire (A. Gautier, page 26).

3° *Méthode des réductions alimentaires progressives.* — Prenant des sujets dans les milieux les plus différents, on abaisse progressivement leurs rations des divers matériaux alimentaires jusqu'au moment où l'organisme

(1) A. Gautier dans la 2e édition de son livre (*L'Alimentation et les Régimes*) fixe la ration azotée du Parisien à 108 gr. par jour et, dans la 3e édition, l'abaisse à 96 grammes.

paraît en pâtir et l'on en déduit qu'à ce point abaissé correspond la ration indispensable. Cette méthode laisse aussi beaucoup à désirer. Pour avoir une valeur indéniable, il faudrait que l'expérimentation soit poursuivie pendant de longs mois et même pendant des années, car pour des périodes insuffisamment prolongées, les organes peuvent présenter une adaptation passagère, mais non définitive, et,de plus, vivre sur un fonds d'énergies de réserve souvent difficiles à mesurer et en tout cas beaucoup plus longues à épuiser qu'on le croit. En effet, quand ces énergies viennent un jour à manquer, souvent après une longue période de tolérance, l'organisme se trouve tout d'un coup obligé d'avoir recours à des rappels de qualité et à des variations de quantité alimentaires qui sont aussi impérieuses que déconcertantes. C'est ainsi que nous avons vu souvent des sujets soumis subitement à des abstinences absolues de certaines catégories alimentaires (graisses, chlorure de sodium, aliments animaux) tolérer admirablement ces privations pendant des mois et même des années, puis présenter des troubles de carence à très longue échéance, après épuisement de substances spécifiques de réserve et ne voir cesser leurs ennuis qu'après reprise et recharge des catégories alimentaires déficientes.

4° *Méthode clinique de longue haleine.* — En pareil cas, on suit pendant des mois ou même des années un sujet en expérience,en pesant régulièrement ses aliments ; puis, du maintien prolongé de son état de santé et de son poids, on déduit la justesse de la ration qu'il a employée. C'est, en somme, la méthode la plus admissible. C'est celle qui permet le mieux de se rendre compte de l'exagération des chiffres des rations proposées par tant d'auteurs, dans un sens comme dans l'autre.

5° *Méthode de l'aliment dit complet* (Maurel). — Calculant que 2.750 grammes de lait suffisent à l'alimentation d'un adulte de 60 kilos, cet auteur traduit cette dose en calories et déduit, de sa teneur en substances chimiques, la quantité moyenne de principes alimentaires nécessaires à la nutrition. Cette méthode est entachée d'erreur, car le lait n'est pas un aliment d'adulte et ne répond guère aux conditions anatomiques et physiologiques d'un tube digestif d'adulte.

La ration azotée. — Par la méthode statistique, le besoin d'albuminoïdes, pour un homme de 70 kilos, fut estimé par :

Voit et Petenkoffer (ouvriers allemands).....	à	118	grammes
Hirchfeld (restaurants berlinois).............	à	88	—
A. Gautier (habitants de Paris)..............	à	96	—
Lapique (Abyssins)........................	à	50	—
(Malais)............................	à	60	—

En se servant de la méthode de réductions progressives, les résultats furent en général moins élevés :

Hirchfeld..............................	46 grammes
Klemperer..............................	33 grammes
Fauvel..............................	60 à 70 gr.
Chittenden..............................	47 à 55 gr.
Pascault..............................	52 grammes
Lusk..............................	52 grammes

En général, il est classique d'admettre qu'on doit fournir 1 gramme de matière azotée par kilo de poids corporel. Chittenden demande seulement 0,75 à 0,90, selon les tempéraments et occupations. Pascault adopte les chiffres de 0,70 à 0,90 et Lusk celui de 0,75. Par l'expérience clinique prolongée sur de nombreux sujets, nous avons pu nous assurer que des rations de 0,70 à 1 gr. suffisaient largement à l'entretien des tissus et permettaient la vie active des individus sains ou la guérison de grands malades (tuberculeux).

Labbé et Morchoisne ont pu même abaisser progressivement la ration quotidienne d'albumine jusqu'à 10 et même 6 grammes par jour, avec perte d'un kilo seulement. Reste à savoir si ce chiffre extrême aurait pu être gardé longtemps. Il n'est pas permis de le croire ; il ne faut donc rien exagérer. Il serait même imprudent de déduire de cette faible ration, dont un organisme a pu s'accommoder d'une façon très passagère, la possibilité de son acceptation habituelle. On doit simplement conclure de cette expérience que le besoin d'azote a été exagéré par un grand nombre de physiologistes.

Pour accomplir un travail considérable, il ressort, en effet, des recherches de Voit, Atwater et Benedikt, Chittenden, etc., que chez des sujets entraînés, la dépense d'azote n'est pas sensiblement accrue par l'exercice et que si le total d'albumine augmente dans les rations de travail c'est, disent ces auteurs, parce que la dose d'aliments énergétiques prise en supplément contient en même temps des matériaux azotés non indispensables. Toutefois, faisons encore observer qu'en se basant sur ces données expérimentales insuffisamment prolongées, on aurait tort d'en déduire que le travail n'exige pas une consommation supplémentaire d'azote au-dessus de la normale. Ce serait foncièrement illogique, car nous allons le voir, l'azote est un élément utilisateur des autres substances alimentaires. Et, dès que celles-ci sont apportées en surcroît pour fournir un plus grand travail, fatalement la ration azotée doit subir une ascension proportionnée, afin que le métabolisme et l'utilisation des autres matériaux s'effectuent correctement, car il doit y avoir harmonie entre ces rations.

La ration azotée est fondamentale. — Ce qu'il faut donc retenir pratiquement de ces recherches, c'est qu'on doit se garder de tout excès.

Par réaction contre les abus azotés habituels et contre les gavages suralimentaires, on s'est un peu trop empressé de crier : « l'azote, voilà l'ennemi ». Et il n'est pas rare de rencontrer des malades qui, ayant pris ce précepte trop à la lettre, s'en sont mal trouvés et ont versé dans la dénutrition.

En effet, la ration azotée est fondamentale, parce qu'elle sert en quelque sorte de point d'appui aux rations d'autres matériaux alimentaires. Et voici comment. Les substances azotées apportent les matériaux de rechange, sans lesquels les opérations de combustion et d'activité fonctionnelles ne sauraient s'établir dans l'organisme.

C'est ainsi que nous avons toujours constaté sur tous les malades que, dès qu'on abaisse trop la ration azotée, l'organisme se refuse aussitôt à métaboliser et à utiliser les sucres, les graisses et les sels acides, entre autres. Et c'est un exemple d'une curieuse défense naturelle. En effet, du moment où les tissus musculaires ne sont pas entretenus, le charbon qui sert à les mettre en jeu n'est plus accepté par l'économie.

Et inversement, les fortes rations azotées demandent un apport corrélatif de matériaux de combustion, sans quoi elles ne peuvent être ni métabolisées, ni employées par l'organisme qui aussitôt s'encrasse.

Il est donc capital de donner, d'une part, une proportion toujours suffisante de matières azotées, et, d'autre part, de fournir les autres matériaux proportionnés à cette ration.

En d'autres termes, quand on prend beaucoup de sucres, d'amidons ou de graisses, sans ration azotée suffisante, on ressemble à une locomotive au tender surchargé de charbon, mais qui aurait perdu ses bielles. Et, inversement, quand on absorbe beaucoup d'aliments azotés, et pas assez de sucre, graisse et amidon, on est comparable à une locomotive prête à fonctionner, mais dont le tender est vide de charbon.

En résumé, l'azote est un « utilisateur » du sucre et le sucre un « utilisateur » de l'azote dans l'organisme. Cette influence primordiale de la ration azotée sur l'assimilation sucrée, grasse, minérale, acide et sur les mécanismes vitaux de neutralisation et d'élimination toxiques, éclate en clinique. Nous avons déjà signalé, à propos du syndrome de déminéralisation, combien la tolérance des substances acides était abaissée, dès que la nutrition azotée se montrait insuffisante ou mal choisie, et combien les facilités de neutralisation acide augmentaient dès qu'on pouvait trouver une source azotée mieux appropriée au tempérament du malade.

La même influence se retrouve chez les diabétiques, qui assimilent bien mieux les hydrates de carbone, dès qu'on leur donne une ration azotée suffisante et surtout peu toxique, c'est-à-dire progressivement de moins en moins carnée (1). En effet, il n'y a pas que la quantité azotée qui compte pour établir les rations voulues, mais aussi la qualité. C'est ainsi qu'il est très avantageux de diminuer *peu à peu* des sources azotées toxiques : viandes et poissons, et de ne pas utiliser les aliments réparateurs de grand feu : pain complet, pain bis, légumes secs, si l'on est dyspeptique ou malade.

Chaque individu fait preuve en quelque sorte de tolérances et d'intolérances électives vis-à-vis de certains aliments azotés. Ainsi, quelques sujets font des accidents d'anaphylaxie avec les œufs, d'autres avec les poissons, etc.

Et, à l'inverse, certains individus n'assimilent bien que certaines sources azotées très déterminées. Nous avons vu, par exemple, des sujets ne se remonter qu'avec des œufs, d'autres avec des lentilles prises à dose très réduite, mais quotidiennement, d'autres avec des fruits oléagineux, d'autres avec des champignons, d'autres avec des mélanges de ces diverses sources azotées.

Et, il est bon de noter également que, pour un même sujet, ces besoins et ces tolérances peuvent varier d'une année à l'autre (voir plus loin : rythmes des valeurs alimentaires). L'instinct d'ailleurs se charge de les enseigner et de les régler, la plupart du temps.

Faisons remarquer, qu'en nous montrant partisan d'une ration azotée bien suffisante et convenablement choisie, nous ne voulons en aucun cas

(1) Cette particularité a d'ailleurs été déjà signalée par E. LIÉNARD (*Influence de l'alimentation azotée sur le coefficient d'assimilation des hydrates de carbone chez les diabétiques*. Thèse. Paris, 1913).

recommander de forcer à l'excès la ration azotée. Nous rappelons, en effet, que de tous les matériaux nutritifs, les éléments azotés sont les plus difficiles à brûler, de même que leurs produits d'élaboration imparfaite sont les plus vulnérants et les plus toxiques pour les tissus et les émonctoires. C'est dire que si on peut travailler en ne mangeant presque rien que de la viande, on épuise ainsi très vite sa vitalité, d'autant plus qu'on se trouve forcément entraîné alors à boire de l'alcool.

Cette capitale conception du rôle fondamental de l'azote, pour l'établissement de régimes corrects, comporte enfin d'autres considérations d'ordre clinique, utiles à connaître pour conduire la manœuvre alimentaire dans les états aigus et chroniques. Notons d'abord que si la ration azotée règle l'assimilation des autres rations, de même elle entrave la désassimilation des matériaux organiques, autant normaux qu'anormaux. Aussi, conçoit-on que pour désintoxiquer un malade en imminence de crise morbide ou encore en état morbide déclaré, il faille lui abaisser considérablement sa ration d'aliments azotés, sans quoi il continue à rester encombré de ses déchets nocifs et n'en finit pas de s'exonérer de ses poisons, c'est-à-dire de guérir. C'est cette notion de physiologie nutritive qui donne l'explication de la facilité avec laquelle la diète, surtout azotée, améliore les malades en état d'intoxication aiguë et chronique et pourquoi les cures de fruits avec diète azotée, agissent en désintoxiquant un organisme. Elle explique également pourquoi tout sujet qui veut se rénover doit maigrir d'abord, pour reconstruire sur un terrain neuf et propre.

De même encore, quand au cours d'une crise d'élimination toxique, on observe un afflux trop considérable dans la mise en circulation des poisons et dans leur décharge par les émonctoires, qui se traduit par une reprise de la fièvre et des symptômes morbides, il convient alors de modérer ces dégradations trop rapides en relevant passagèrement la dose d'aliments azotés, habituels au malade considéré. Ce sont là des manœuvres rythmées que l'on peut être appelé souvent à exécuter au cours d'une crise morbide aiguë prolongée, aussi bien que dans les états chroniques. Nous les avons déjà décrites dans le chapitre de thérapeutique et nous n'insisterons donc pas davantage sur ces particularités de manœuvres par reprises et alternances alimentaires successives, dont les effets curatifs sont si remarquables.

Ces considérations permettent de comprendre que dans l'établissement des régimes alimentaires convenables à chaque cas individuel, les principales difficultés consistent, d'une part et surtout, dans le réglage qualitatif et quantitatif de la ration azotée, et, d'autre part, dans la découverte d'un équilibre convenable entre les diverses rations, vu l'étroite *solidarité* qui les enchaîne.

C'est ainsi que parfois, il suffit d'avoir trouvé la dose exacte et le genre d'alimentation azotée (animale ou végétale ou mixte) qui conviennent à la constitution de l'individu, de l'année et de la saison, pour qu'aussitôt l'harmonie digestive soit rétablie et la santé retrouvée.

Aliments azotés ou réparateurs. — En donnant la liste des divers aliments de chaque catégorie, nous les distinguerons en aliments de grand feu, de feu modéré et de feu doux (1).

(1) Rappelons à ce propos que Celse dans son *Traité de Médecine* (page 72) avait également décrit trois catégories d'aliments d'après leur force nutritive ; les aliments

Les aliments de grand feu sont les plus difficiles à métaboliser pour les estomacs délicats ; ils seront donc à réserver aux individus possédant des voies digestives robustes et se livrant à des travaux de force, tandis que les aliments de feu modéré et doux devront être conseillés aux débiles digestifs, aux malades et aux sédentaires, qui ne peuvent toucher aux aliments de grand feu que par hasard et à doses très réduites ou même qui ne les tolèrent pas du tout.

D'une façon générale (sauf quelques variations individuelles), il est possible d'établir parmi les divers aliments azotés la progression de digestibilité suivante.

Aliments azotés de grand feu : viandes lourdes et grasses ; porc, gibier, charcuterie ; jambon ; bœuf ; cheval ; poissons gras, salés ou conservés ; crustacés, coquillages ; fromages forts ; céréales entières, pain complet ; fèves, pois et haricots secs ; noix sèches. *Aliments azotés de feu modéré* : viandes blanches ; agneau grillé ; poissons légers ; huîtres ; fêves fraîches, pois et haricots frais en grains, lentilles ; fromages peu faits ; lait et œuf nature ; fromage blanc, pain bis ; tous les fruits oléagineux frais ; amandes et noisettes sèches ; chocolat. *Aliments azotés de feu doux* : œuf et lait dilués en mélanges farineux ; lait caillé, fromages fermentés doux ; champignons ; petits pois frais et très fins, pois mange-tout, haricots verts ; farines blanches, pâtes, pain blanc.

Parmi les aliments azotés végétaux de feu doux et modéré, nous signalons comme aliments réparateurs énergiques, bien que d'assimilation encore assez facile : les champignons et les légumineuses jeunes.

La ration de substances ternaires : amidons, sucres, graisses. — Ces aliments, dit énergétiques ou calorifiques, peuvent être admis dans une proportion réciproque très variable. Autant la présence d'azote est absolument obligatoire pour assurer l'intégrité de l'état anatomique, autant ici la latitude laissée est plus grande, à tel point que l'on peut supprimer par périodes l'un des matériaux ternaires : sucre, amidon ou graisse, sans que l'organisme en souffre beaucoup, parce qu'il a la faculté de transformer les hydrocarbones et les sucres en graisses et inversement, nous l'avons déjà dit. C'est ainsi que les Esquimaux arrivent à vivre en ne prenant presque exclusivement que des graisses comme substances ternaires. Mais, leur état physique et intellectuel très défectueux indique assez la nocivité de ce mode d'alimentation. En effet, les corps ternaires dont on peut s'abstenir le plus difficilement sont les sucres et amidons, et le corps ternaire dont on peut se priver le plus facilement est la graisse, parce que, nous l'avons déjà dit, elle est surtout un produit de l'industrie qu'on ne trouve jamais aussi concentré dans les aliments à l'état naturel. Ainsi s'explique que dans les régimes fruitariens stricts ou dans le régime végétalien strict hypoconcentré, on puisse se priver de tout corps gras concentré industriellement et pourtant vivre en parfaite santé, pourvu que ces privations se fassent très progressivement, par adaptation lente et rythmée, et ne soient pas trop poursuivies.

---

forts, moyens et faibles. Mais son classement détaillé manque de logique, vu les notions rudimentaires de physiologie digestive et de chimie que la science médicale possédait alors.

La consommation de substances ternaires varie beaucoup suivant l'état de repos ou d'activité de l'individu. Au repos, on admet que 1 gr. de graisse, 1 gr. de sucre et 3 gr. 50 d'amidon suffisent par kilo. Selon les capacités digestives de chacun et la somme de travail fourni, la ration de graisses pourra donc osciller entre 30 et 70 gr. et celle d'hydrocarbones entre 350 et 500 gr. Il est impossible à ce sujet de fixer la moindre règle ; l'appétit en définitive reste le meilleur juge de la ration, dès que l'on a appris à composer ses menus d'aliments physiologiques et en parfaite synthèse (1)

En ce qui concerne la ration de corps gras, les données de laboratoire confirment que leur présence est utile à dose réduite dans les rations, mais qu'il est difficile d'en fixer la dose précise et d'en motiver la nécessité physiologique. C'est ainsi que la commission d'alimentation de la Société de Biologie (2) a accepté, en 1918, les conclusions suivantes : « Les données expérimentales sont insuffisantes pour établir le besoin d'un minimum de graisses. Il semble cependant avantageux que la ration contienne une certaine quantité de graisse, sans qu'on puisse exactement en fixer la quotité. Les graisses d'origine végétale sont aussi digestibles que les graisses animales. Il y a lieu de recommander leur emploi, économique, moins coûteux ».

Aliments énergétiques de grand feu : pain complet, pain bis, pâtisseries lourdes, légumineuses sèches, miel, fruits oléagineux secs, graisses de tissus animaux, margarine, caséine, végétaline, sucreries concentrées : confitures, fruits confits, sucre industriel ; *de feu modéré* : pâtes, beurre, huile, patisseries légères, flocons d'avoine, riz, marrons, lentilles, fromages, haricots en grains frais, sucre industriel dilué, chocolat, confitures au miel, fruits aqueux secs ; *de feu doux* ; pain blanc et farines blanches, petits pois frais et jeunes, fruits oléagineux frais et jeunes, pâtes, pommes de terre, sucres naturels des fruits aqueux.

La ration minérale. — Elle est aussi importante à fournir et à régler que la ration azotée. Sans minéraux vitalisés, c'est la déroute des fonctions organiques, l'entrave des réactions diastasiques, la paralysie vitale, le manque de vigueur et d'endurance assurés.

Les bases d'appréciation vraiment exactes manquent pour établir le calcul de tous les sels nutritifs nécessaires au corps. La recherche des pertes minérales qui se réalisent par les urines et les matières fécales indique seulement la quantité de sels que l'organisme veut bien laisser filtrer sur le moment. En effet, la quantité de sels éliminés ne correspond pas forcément à la ration exigée par l'organisme normal. S'il est ingéré trop de matériaux salins, s'il en est retenu passagèrement ou s'il en est dégradé en excès par acidification humorale (déminéralisation), les résultats présentés par les analyses d'urine donnent les renseignements les plus faux. Elles ne peuvent donc aucunement fournir des indications thérapeutiques précises.

Au total, on estime d'une façon très approximative à 22 ou 23 gr. environ (A. Gautier) la quantité de sels minéraux utiles à la nutrition quotidienne. Plus de la moitié est composée de chlorure de sodium ; on compte 1 à 2 gr.

---

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple*.
(2) Problèmes scientifiques d'alimentation en France pendant la guerre, p. 3 et 19. Masson édit.

de phosphore et autant de soufre ; le reste provient des nombreux sels introduits à dose moindre (fer, chaux, magnésie, arsenic, etc.). La ration de 12 gr. de sel de cuisine peut être abaissée à 2 gr. environ, taux global en Nacl de ration alimentaire non salée artificiellement.

Aliments minéralisants de grand feu : Pain complet, pain bis. Céréales entières. Bouillons de légumes et de céréales. Eaux de cuisson. Légumes cuits à l'étuvée ; *de feu modéré* : Jaunes d'œufs ; lait (pour les jeunes enfants) ; blé cru trempé ; *de feu doux* : Légumes verts cuits. Salades vertes crues. Légumes crus. Fruits crus, non privés de leurs écorces comestibles, c'est-à-dire, mangés non pelés, sauf dans les cas d'acidification humorale ou d'entérite. Eau pure, de source ou de rivière, non bouillie.

La ration d'eau. — L'eau forme les 43 centièmes de l'organisme. Elle sert de véhicule aux énergies nutritives et, par ses molécules, contribue aux décompositions et aux reconstructions chimiques. Dans le corps, comme dans les éprouvettes à expériences, la présence d'eau est indispensable pour permettre aux réactions de se manifester. Sans une certaine quantité d'eau, les échanges nutritifs, les sécrétions glandulaires, les actions diastasiques ne sauraient s'accomplir. On peut supporter assez longtemps la privation d'aliments solides, mais il est impossible de vivre longtemps sans absorber des liquides. Les longues périodes de jeûne ne sont possibles qu'autant qu'on assure la circulation des plasmas, l'échange des énergies de réserve et le départ des excreta par l'ingestion quotidienne d'une quantité normale d'eau. L'eau joue encore un rôle de protection cellulaire vis-à-vis des substances toxiques qu'elle vient diluer sur appel et diriger vers les émonctoires (soif ardente, polyurie de défense par intoxication). Les sujets qui abusent d'aliments nocifs sont perpétuellement assoiffés ; souvent, ceux qui suivent des régimes hypotoxiques : fruitariens ou végétariens ne boivent pour ainsi dire plus, parce qu'ils trouvent assez d'eau dans les fruits et légumes qu'ils consomment et n'ont plus de besoins exagérés de diluer des poisons alimentaires absorbés.

Ici encore la quantité d'eau exigée par l'organisme varie avec une foule de circonstances : alimentation, âge, climat, saison, travail, etc. En moyenne, on a évalué à deux litres environ l'eau nécessaire à un adulte de 60 kilos. 900 grammes se trouvent dans les aliments et 1.100 gr. viennent des boissons. Il est éliminé chaque jour en moyenne 100 gr. d'eau par les matières fécales, 1.200 gr. par les urines, 4 à 500 gr. par les poumons, 7 à 800 gr. par la peau. Des crises de diarrhée, des débâcles urinaires ou sudorales spontanées ou provoquées changent du tout au tout ces proportions théoriques.

L'eau prise à jeun s'élimine vite et lave les tissus, d'où la bonne habitude de boire au réveil, quand on se sent en état d'intoxication. L'eau absorbée à table tarde à s'évacuer parce qu'elle sert à opérer les élaborations alimentaires et n'est mise en décharge qu'à la fin de la digestion.

La boisson la meilleure et la plus naturelle est l'eau pure, prise au moment où la soif est ressentie. Le besoin de boire cesse d'être anormal, dès qu'on a réglé son alimentation et son hygiène générale selon les lois naturelles.

La ration d'excitant alimentaire. — Tous les aliments possèdent des qualités excitantes, mais à des degrés très différents. Les uns sont capa-

bles d'assurer le débit des énergies potentielles d'une façon douce, modérée, normale, ce sont les aliments les plus simples et les plus physiologiques. D'autres sont d'un contact plus stimulant et entraînent des issues d'énergie potentielle plus abondantes et plus subites : ce sont les aliments dits excitants. Parmi ces derniers, les plus nocifs sont l'alcool, les boissons fermentées, les tissus animaux : viandes et poissons, la cuisine raffinée et épicée, parce que, en plus de leur toxicité, ils gaspillent les forces vitales, surmènent les viscères, en les sollicitant à l'excès et conduisent à des esclavages redoutables.

Les besoins quantitatifs et principalement qualitatifs d'excitants alimentaires sont des plus variables, selon les tempéraments et les habitudes prises antérieurement. C'est ainsi, nous le rappelons, que des individus gros mangeurs ou mangeurs réguliers, pouvant mastiquer et ingérer des aliments modérément excitants en quantité normale ou accrue, *additionnent ces séries d'excitations douces et arrivent à la somme indispensable au débit des forces*, sans surmenage nerveux, sans déséquilibre organique, sans fatigue générale. Quand ces sujets subissent une atteinte morbide, ils sont plus faciles à guérir, plus vite tirés d'embarras et ramenés dans l'état physiologique, parce qu'ils ont peu dévié de la norme et n'ont pas à se rendre maîtres de coutumes fâcheuses.

A l'opposé, il est une classe d'individus petits mangeurs, d'appétit capricieux, malades, dits nerveux, qui sont devenus les esclaves de mauvaises habitudes alimentaires, d'une façon personnelle ou héréditaire, et qui ne peuvent s'accommoder de l'alimentation normale, parce qu'ils la trouvent insuffisamment sapide. Leur système nerveux et leurs viscères entraînés aux violents appels restent inhibés devant les douces sollicitations physiologiques. Incapables d'ingérer et d'assimiler les rations des premiers, ils doivent, pour entretenir leur influx vital et leurs sécrétions viscérales, avoir recours à des aliments peu volumineux, mais très excitants. *Ils font l'addition de leur ration d'excitant alimentaire à l'aide de gros chiffres.*

Quand ces sujets tombent malades, ils sont bien plus difficiles à conduire que les précédents. On doit leur tolérer des excitations plus fortes et plus variées. Et même, il faut savoir que si l'on se trouve dans l'obligation de leur supprimer progressivement des produits par trop irritants (alcool, viande, etc.), on doit souvent leur permettre de continuer l'usage d'excitants moins dangereux (thé, café, condiments), en substitution des précédents.

Mais, dans tous les cas, il importera de réduire le plus possible la consommation de tous les excitants forts, de façon à conduire le budget organique avec économie et à faciliter ainsi le rééquilibre de la santé.

Aliments excitants de grand feu : Viandes et poissons ; alcool ; essences ; boissons fermentées ; sucreries concentrées (confitures, fruits confits, bonbons) ; pain complet ; épices (poivre, gingembre, moutarde, cannelle) ; fruits acides (citron, tomate, groseilles à grappes); ail ; échalote ; cresson, cuisine compliquée ; thé ; café ; *de feu modéré* : œufs nature ; fromages faits ; pain bis ; famille végétale des crucifères (radis, choux, etc.) ; des liliacées (oignon, poireau) ; vinaigre véritable ; miel ; *de feu doux* : œuf en mélange farineux ; lait nature ; lait caillé ; fromages légers ; féculents (pain blanc,

pommes de terre, riz, pâtes, marrons, etc.) ; légumes verts ; racines ; cuisine simple ; fruits doux ; estragon, persil, cerfeuil, thym, laurier, vanille, muscade ; sel marin.

La ration de diastases alimentaires. — La nourriture de chaque jour doit contenir des aliments diastasés naturels (aliments crus) ou fabriqués (fromages, lait caillé, pâtisseries levées), à une dose et selon un choix qui varieront avec les pouvoirs digestifs de chaque individu. En tout cas, les aliments crus (blé trempé, salades, légumes et fruits) sont parmi les plus indispensables pour assurer la bonne résistance des forces, nous le rappelons.

Souvent, des régimes se montrent insuffisants par manque d'aliments diastasés. En pareil cas, il n'y a qu'à prescrire aux desserts, une dose modérée de lait caillé ou de fromage fermenté, pour venir à bout de paresses digestives (atonies, fermentations) et pour relever l'état général.

Aliments vitalisants : Fruits crus, oléagineux et aqueux. Salades crues. Légumes crus. Blé cru. Céréales entières (flocons, pain complet, pain bis). Œufs. Lait cru. Lait caillé. Fromages. Pain blanc. Pâtisseries levées. Farines et céréales maltées. Eau pure non bouillie.

La ration de déchets alimentaires. — Privée de tout ce que nous appelons corps étrangers, passée, tamisée, décortiquée, pulpée, réduite et concentrée, la nourriture que l'on impose aux voies digestives délicates n'est qu'une façon détournée de les débiliter davantage, en ne leur fournissant plus aucune occasion d'excitation péristaltique ni d'apport vitalisant. L'arrêt de plus en plus marqué de la circulation intestinale et la baisse de la vitalité ne peuvent que suivre la mise en pratique de procédés alimentaires aussi antinaturels.

L'alimentation doit contenir une certaine quantité de matériaux inassimilables. Mais le choix et la quantité de ces matériaux varieront avec la tolérance des voies digestives de chacun. Les gens bien portants et les gros mangeurs avec intestin résistant auront intérêt à introduire dans leurs menus une bonne ration de légumes verts crus et cuits et de fruits crus. Quant aux individus plus petits mangeurs, que le volume bloque ou que le déchet irrite, ils seront entraînés prudemment, en alternant des périodes de légumes verts cuits et de crudités douces (laitue, fruits fondants), avec des moments de repos sans déchets (régime féculent avec fruits cuits). Avec de la patience, on arrivera à les adapter à des doses réduites d'aliments à déchets. Et, comme ces aliments sont les plus riches en minéraux et en vitamines, on leur assurera ainsi un bien meilleur état de santé.

Les rations des divers principes alimentaires sont solidaires les unes des autres. La Synthèse alimentaire. — Nous revenons sur cette donnée importante, déjà exposée à propos de la ration azotée, que les rations des divers principes alimentaires sont étroitement solidaires les unes des autres. Pour chacune d'elles, il y a donc une juste proportion à fournir, puisque la dose convenable de l'une assure l'assimilation et l'utilisation des autres.

L'azote, par exemple, est un « utilisateur » du sucre, des graisses et des acides, et inversement, le sucre, les graisses et les minéraux sont des « utilisateurs » de l'azote.

Nous rappelons que, chez les déminéralisés par acidification, les acides sont mieux métabolisés, dès que la ration azotée est bien appropriée à la saison en dose et en qualité, et à l'état digestif de chaque sujet en particulier. Nous ajoutons que la ration diminuée, mais suffisante, de graisses, influe parfois aussi sur la tolérance des acides. Chez les diabétiques, la meilleure utilisation des amidons et des sucres est soumise à des conditions analogues de choix et de dosages judicieux des substances azotées et grasses.

C'est dire que dans les régimes on devra prendre bien soin de faire paraître les aliments azotés, féculents, gras, diastasés, sucrés (fruits), minéraux (verdures) et excitants (condiments doux, sel marin) et de les apporter en doses suffisantes et bien proportionnées, pour assurer leur utilisation réciproque.

On ne saurait croire, en effet, combien de troubles de la nutrition, d'imperfections dans le débit des forces résultent de régimes non synthétiques, étroits ou trop sévères ou mal conçus, dans lesquels certaines catégories d'aliments manquent totalement ou sont admises en quantité disproportionnée.

De plus, la présence des diverses catégories alimentaires est nécessaire, parce qu'elle assure la sécrétion d'un suc gastrique complet, et facilite ainsi l'acte digestif et la perfection de la nutrition.

Pawlow, en effet, a établi qu'il existe deux espèces de sécrétion gastrique : une sécrétion psychique qui est sous la dépendance exclusive des réflexes gustatif, olfactif, visuel et auditif. L'odeur, la vue, le bruit des préparatifs et la sapidité, mettent en action des activités sécrétoires qui sont précoces, mais qui n'aident qu'au premier temps de la digestion. Ses expériences ont établi que ce suc psychique amorce et active considérablement la digestion, mais qu'elle se poursuit sous l'action d'une autre espèce de suc gastrique, dû à l'excitation chimique produite par les aliments sur la muqueuse de l'estomac. Cette sécrétion chimique présente la particularité d'être appropriée à chaque aliment et, par suite, de fournir seulement un suc gastrique complet, si les menus sont assez variés et comportent les divers matériaux fondamentaux (azotés, gras, hydrocarbonés, diastasés, minéraux).

Ainsi se trouve confirmée expérimentalement cette *nécessité capitale de prescrire aux malades des menus synthétiques* et de savoir ordonner le groupement harmonieux des diverses rations, tout en tenant compte de leurs capacités digestives et de leurs susceptibilités personnelles. En effet, même chez ceux qui tolèrent mal certaines catégories alimentaires (corps gras, aliments animaux, crudités, légumes verts cuits, sucreries, fromages, etc.), au lieu de les leur supprimer radicalement et définitivement, il est plus sage de leur en laisser continuer l'usage, mais à doses minuscules, quasi homœopathiques, de façon que le contact atténué, mais utile de ces aliments, permette la sécrétion d'un suc gastrique synthétique en même temps que la recharge d'éléments précieux, qui souvent n'agissent qu'à doses quasi impondérables (vitamines, corps spécifiques, minéraux rares).

Exposé de la théorie des calories. — Par calorie, on entend la quantité de chaleur capable d'élever de un degré la température de un kilo d'eau en 24 heures. Dire d'un homme qu'il prend dans son alimentation 2.000

calories, cela signifie qu'il absorbe une somme d'aliments qui, après élaboration digestive et combustion parfaite, lui fournirait l'occasion d'excréter une quantité de chaleur susceptible d'élever 2.000 kilos d'eau de un degré en 24 heures.

Pour connaître la valeur énergétique et nutritive d'un aliment, selon les classiques, il suffit donc d'être renseigné sur le dégagement de chaleur qui résulte de sa combustion. « Le pouvoir énergétique d'un aliment, écrit le Pr Roger (1), se déduit du nombre de calories qu'il peut dégager. Les mutations intermédiaires n'ont aucune influence sur le résultat final. Si je prends un gramme d'amidon et si je le fais ingérer à un animal, si ce gramme d'amidon est totalement transformé en eau et anhydride carbonique, il aura dégagé le même nombre de calories que lorsque je l'ai brûlé dans le calorimètre. Qu'il s'agisse d'une combustion ou d'une transformation par les ferments, que les stades intermédiaires soient simples ou complexes, peu importe : il suffit d'envisager les termes ultimes de la réaction. Un gramme d'amidon brûlé au calorimètre donne de l'eau et de l'acide carbonique et cette combustion totale dégage 4 cal. 22. Le même gramme d'amidon, transformé dans l'organisme et rendu finalement à l'état d'eau et de CO^2, dégage également 4 cal. 22. Il suffit donc de déterminer la chaleur de combustion d'un corps pour savoir le nombre de calories, c'est-à-dire la quantité d'énergie qu'il peut fournir à l'organisme. Cette règle s'applique aussi bien aux hydrates de carbone qu'aux graisses. Nous verrons qu'elle doit être modifiée pour les albumines, dont la transformation n'est pas totale ; il faut, de la chaleur de combustion établie par la calorimétrie, déduire la chaleur de combustion des déchets et notamment de l'urée. »

Voilà qui est net : la valeur énergétique d'un aliment se réduit à sa valeur calorifique, et, d'autre part, l'organisme animal ou la matière vivante sont absolument assimilables à un instrument inerte : la bombe calorimétrique qui sert aux recherches de laboratoire.

Partant de ces données, on chercha à déterminer les dépenses calorimétriques quotidiennes de l'organisme humain en proportion de son activité, et, d'autre part, à se renseigner sur la valeur calorimétrique de chaque espèce d'aliment. Une fois qu'on crut connaître ces diverses notions, on énonça qu'un être humain dépensait chaque jour tant de calories, et que pour lui offrir une nourriture normale, il suffirait de choisir divers aliments à rendement calorimétrique connu, dosés de façon à lui apporter la somme de calories qu'il perd.

Pour connaître la ration calorimétrique moyenne, on eut recours aux divers procédés déjà énumérés : statistiques, expériences de laboratoire et de clinique. Les résultats furent discordants. Il n'y a pas lieu de s'en étonner : la médiocre valeur de tels procédés d'investigation d'une part et l'immense différence de rendement qui, en outre, sépare un transformateur humain d'un autre, ne peuvent que faire douter de la justesse des moyennes ainsi obtenues.

---

(1) Roger. — *Digestion et nutrition*, p. 104.

Voici, à titre de curiosité, quelques chiffres de ration de repos, recueillis dans divers auteurs, calculés en général pour un adulte de 65 kilos :

Charles Richet............	3.100	calories
Voit et Arthus.............	2.930	—
Ranck......................	2.700	—
Munck, Ewald, Atwater.....	2.700	—
Gautier....................	2.640	—
Maurel.....................	2.460	—
Pascault...................	1.900	—

Rapportée au kilo, la quantité de calories a été fixée par Rubner à 33, au repos, 35 avec un travail minime, 41 avec travail moyen et enfin 48 avec le travail forcé. Les chiffres de Chittenden, pour l'état de travail, sont : 28 (médecins), 37 (soldats) et de 34 à 45 (athlètes).

En période de travail, Gautier estime que le total des calories peut s'élever à 3.700 et même dépasser 5.000.

En général, les classiques tablent sur un besoin moyen de 40 calories au kilo, ce qui donne 2.500 calories par jour.

Personnellement, nous avons rencontré souvent des sujets actifs qui, après entraînement progressif, se contentaient de 26 calories au kilo, mais il ne faudrait pas prendre ce chiffre bas pour une moyenne normale (1).

Au cours de la guerre de 1914, de nouvelles recherches ont fait admettre la ration de 3.000 calories comme normale courante (Lusk), mais on a vu aussi que, dans certains cas, la ration pouvait être abaissée à 1.700 et même 1.600 calories pendant plusieurs mois, sans altérer la santé (Chittenden, Taylor) (2).

Faisons remarquer déjà combien sont importantes les divergences que l'on rencontre entre les auteurs, et constatons que l'on prétend imposer des chiffres précis de rations et régler l'alimentation humaine sur des données mathématiques, alors qu'il règne de si puissants désaccords sur ses besoins théoriques !

Quant à la valeur calorifique des divers aliments, on l'a établie à l'aide de la bombe calorimétrique de Berthelot, qui permet d'enregistrer la somme de chaleur dégagée au cours de la combustion de chaque aliment. En brûlant dans cet appareil :

1 gr. d'ovalbumine dégage	5	calories	6
1 gr. de graisse...	—	9	—	4
1 gr. d'amidon....	—	4	—	1
1 gr. de sucre.....	—	3	—	9

Critique de la théorie calorimétrique. — *Elle ignore tout du transformateur humain.* — Le calcul qu'elle opère est unilatéral. Des deux facteurs en présence dans le problème alimentaire : l'aliment avec ses matériaux et l'organisme avec ses possibilités d'utilisation, elle ne s'inquiète que de l'un d'eux : L'aliment. Elle s'intéresse à la valeur alimentaire, mais passe sous silence celle du transformateur. Elle admet une capacité de métabolisme

(1) P. Carton. — *La Tuberculose par Arthritisme*, p. 336, 1re édition.
(2) Binet. — *La ration alimentaire. Presse médicale*, 22 mai 1919.

absolue, entière et uniforme pour tous les organismes humains. Peu lui importent les différences d'âge, de tempérament, d'intégrité fonctionnelle et organique ; les calculs de ration sont établis selon un barème invariable, qui assimile les élaborations des organismes les plus dissemblables au travail de combustion invariable et brutal d'un calorimètre. En somme, elle ne soupçonne pas que les coefficients individuels d'assimilation et d'utilisation importent au moins autant que la teneur théorique en calories ou en grammes de matériaux nutritifs et qu'en définitive on se nourrit de ce qu'on digère et non de ce qu'on ingère.

Sa base d'appréciation pratique est fausse. — Le calcul calorimétrique s'établit sur le poids corporel. En ce cas, plus un homme est maigre, moins il doit avoir besoin de calories. Or, tout le monde connaît des gens secs qui ne pourraient vivre sans consommer des rations convenant à un sujet de 10 à 20 kilos plus lourd. De même, des individus obèses devraient, pour entretenir leur état hypertrophique, avoir recours à des rations considérables, tandis qu'en réalité ils « vivent de rien » et ne parviennent pas à se débarrasser de leur surcharge graisseuse, par de simples restrictions alimentaires souvent très poussées.

Nous savons que la théorie indique de ramener le poids du sujet à sa taille, mais le calcul n'y gagne pas en précision. Fixer, comme on le fait couramment, le poids d'un individu au nombre de centimètres qu'il mesure en plus du mètre, c'est tabler sur une hypothèse mal fondée, ce chiffre se trouvant d'ordinaire de 5 à 8 kilos trop fort et dépendant, dans tous les cas, de variations individuelles multiples qui empêcheront toujours de régler le débit nutritif et vital de chacun, d'après des chiffres immuables et des données strictement matérielles.

Elle oublie que les besoins individuels sont éminemment variables. — La matière vivante a des besoins d'excitation et de nutrition très élastiques et rythmés et des nécessités de vitalisation qu'il est impossible d'enfermer dans la rigidité d'une équation calorimétrique.

Une foule de circonstances interviennent, qui obligent le même individu à manger plus ou moins. D'ailleurs, aucun homme ne saurait s'accommoder très longtemps de rations pesées à cent grammes près. Pour chacun, il se rencontre des jours de restrictions instinctives et favorables, aussi bien que d'excès instinctifs et utiles. Il est des périodes de mauvaises ou d'excellentes dispositions, qui exigent des sollicitations nutritives corrélatives. L'économie n'est pas une machine dont la marche peut s'établir avec une régularité et une précision mathématiques.

D'ailleurs, les différences d'utilisation tenant aux tempéraments individuels sont telles en pratique, qu'une alimentation identique absorbée par des individus différents provoque des phénomènes d'excitation vitale, de calorification et de réparation tout à fait dissemblables. Une ration qui affame un individu, en suralimente un autre de poids identique et de même profession ; un aliment qui surexcite un individu, en engourdit un autre ; un aliment qui fait engraisser un sujet, se montre peu assimilable pour un autre ; etc.

Elle admet que les malades métabolisent les aliments aussi bien que les gens sains. — Mais là où la théorie des calories apparaît comme contraire à

tout bon sens, c'est quand elle prétend régler la nourriture des malades de la même façon que celle des gens sains.

L'aliment ne vaut que par le parti qu'en peut tirer le transformateur d'énergie qu'est l'appareil digestif. Or, par définition, les malades sont des amoindris cellulaires, présentant de nombreux déficits métaboliques, incapables d'élaborer des matériaux nutritifs aussi copieux et aussi concentrés qu'à l'état normal. Ils jouissent de petites disponibilités d'énergie potentielle et ne peuvent donc faire les frais des violentes réactions que nécessitent les aliments trop calorifiques. Ils ont un appauvrissement des sécrétions spécifiques qui les fait dérailler pour un rien dans l'imperfection métabolique. Par leurs viscères digestifs, ce sont des séniles demandant à être menés à feu doux et à travailler sur des produits facilement exploitables.

Etabli pour des organismes sains, le barème calorimétrique n'est applicable qu'à des gens sains.— On ne se figure pas dans quelles fortes proportions se trouvent réduits la conversion d'énergie alimentaire en chaleur et le rendement calorimétrique théorique, dès que le transformateur est affaibli ou lésé. On ne s'imagine pas assez combien sont inutilisés les abondantes rations et les aliments « fortifiants » dont on sature les débiles.

Aussi, en pratique thérapeutique, les notions calorimétriques conduisent-elles aux prescriptions les plus erronées, et on s'exposerait aux plus graves mécomptes à vouloir régler de cette façon la nourriture d'organismes usés, qui toujours se refuseront aux transformations et aux rendements d'organismes neufs.

Elle ne tient pas compte de nombreux facteurs qui font varier le degré d'utilisation alimentaire.— Enfin, chez tous les individus, l'utilisation alimentaire varie avec une foule de circonstances complémentaires de mastication, de circulation intestinale, d'associations alimentaires, d'états de crudité ou de cuisson, de préparations culinaires, de dispositions momentanées, etc., qui changent du tout au tout la valeur énergétique et nutritive des aliments. Pour n'en citer qu'un exemple, voici des adeptes du fletchérisme qui mastiquent à l'excès tous leurs aliments et ne perdent rien pour ainsi dire de leurs propriétés excitantes et trophiques, qui, en même temps, du fait de la trituration excessive, ont une circulation intestinale très ralentie (une petite selle sèche, très peu odorante, tous les 4 ou 5 jours) et qui, comme conséquence de ces conditions très spéciales d'utilisation presque absolue des matériaux alimentaires, arrivent à se contenter de rations extrêmement réduites, vers 1.600 calories et même souvent moins.

Elle ignore les caractéristiques essentielles de l'aliment. — Elle ne connaît pas l'excitation alimentaire et, par suite, ne distingue pas entre l'excitation licite et l'irritation malfaisante. Aussi, a-t-elle fait préconiser l'emploi d'aliments dénaturés, antiphysiologiques, tels que le sucre industriel et l'alcool, et recommander ces néfastes produits de l'industrie humaine à des malades.

Incapable encore de faire apprécier la valeur favorablement excitante et hautement nutritive des aliments naturels entiers, elle a fourni des arguments pitoyables à ceux qui prennent la défense du pain blanc pour l'alimentation des gens bien portants et qui viennent de l'introduire dans la nourriture du

soldat, (avant la guerre), parce qu'il contient plus de calories au kilo. On ne s'est pas aperçu que ce rendement calorimétrique supérieur du pain blanc sur le pain bis provenait de sa plus grande richesse en amidon, effectuée au détriment des matières azotées, minérales, diastasiques, annexées aux zones périphériques du grain, qu'on élimine dans les farines blanches. Et, comme *on ne se nourrit pas seulement de chaleur, mais aussi de diastases, de minéraux, d'énergies impondérables*, on peut juger de l'influence néfaste de théories aussi bornées, quand on les applique à la collectivité.

Ne se rendant pas compte de ce qu'est l'énergie alimentaire vivante ou force vitale, caractérisée par la présence de diastases alimentaires actives, on en est arrivé à confondre la valeur calorifique de corps chimiques quelconques avec la puissance énergétique des aliments vitalisés et on a attribué par exemple, à du sucre industriel, isolé, des pouvoirs nutritifs et dynamogènes supérieurs à ceux d'aliments naturels, riches en substances minérales et diastasées (fruits crus), sous le fallacieux motif que ces derniers fournissent moins de calories à l'organisme. Au surplus, c'est cette méconnaissance de la vie alimentaire qui a fait prôner, par nos hygiénistes, les dangereux aliments stérilisés, conservés, condensés, etc., dont nous avons déjà signalé les dangers.

La minéralisation alimentaire est laissée dans l'ombre, dès qu'on ne s'intéresse plus qu'au débit calorimétrique. Aussi, les végétaux verts, les salades et fruits crus, les écorces de fruits et céréales, si riches en minéraux rares et en vitamines, sont-ils jugés par les classiques comme de pauvres aliments, ne contenant que de l'eau et de la cellulose et comme des accessoires inutilement encombrants que l'on doit dédaigner, puisqu'ils ont une valeur calorimétrique ridicule. Et, quand la suppression de ces aliments a privé l'organisme de précieuses substances, minérales et vitalisées, les troubles de carence éclatent, qui démontrent clairement que la calorie ne suffit pas à tout, en matière d'alimentation.

Quant aux déchets alimentaires, irréductibles en calories, ils sont pourchassés avec indignation. Mais, ensuite, on ne sait quoi inventer pour remédier aux constipations devenues rebelles !

Elle a fait méconnaître les lois de la physiologie et de l'adaptation alimentaires. — Cette chinoiserie des calories a encore fait oublier la physiologie et l'adaptation alimentaires. Elle a assigné à l'organisme humain un rôle neutre et indifférent de débitant de calories, capable de faire argent de tout et de tirer de la chaleur de n'importe quel produit comestible. Elle a fait méconnaître alors le rôle capital de l'adaptation organique, sur lequel nous avons tant insisté et elle a fait admettre que l'on pouvait impunément substituer subitement et définitivement un mode de nourriture à un autre (régime lacté ou végétarien, par exemple), sans aucun inconvénient, pourvu que le total calorimétrique des nouveaux menus soit identique à celui des précédents.

D'autre part, *après avoir supposé tous les transformateurs égaux, elle suppose tous les aliments physiologiques.*

Du moment qu'un aliment passe à travers les voies digestives, la circulation et les émonctoires, en faisant rayonner de la chaleur et dépenser des forces, sans empoisonner sur-le-champ, cet aliment est jugé légitime, et

même, si son débit calorimétrique est élevé, immédiatement il est sacré aliment de première nécessité et recommandé à tous les échos.

Ce fut le cas du sucre chimique, et ce fut aussi celui de l'alcool, répétons-le encore. *L'alcool-aliment*, lancé par Duclaux, a conservé encore des partisans. Voici, par exemple, comment le rôle de l'alcool est apprécié par A. Gautier (1) : « Il résulte définitivement des observations et expériences modernes les plus irréprochables, que l'alcool absorbé par les animaux brûle dans l'économie presque en totalité. Au même titre que la graisse et le sucre, il doit être considéré comme un aliment nous procurant, comme nous allons le montrer, la majeure partie de l'énergie correspondant au nombre de calories qu'il produirait s'il était complètement brûlé au calorimètre... l'alcool protège les tissus... l'alcool se comporte en un mot, comme un véritable aliment et même comme un aliment précieux... L'usage universel de l'alcool ne répond donc pas à un besoin factice ; c'est un aliment à effet immédiat, une ressource momentanée quoique délicate dans son maniement, auquel peut recourir l'individu insuffisamment nourri. L'alcool est à la fois un combustible et un puissant excitateur nerveux... »

« L'usage universel des boissons fermentées est donc logique et fondé. »

« Adultes qui travaillez beaucoup et mangez mal ; convalescents, qui voulez vous refaire ; vieillards, qui devez cesser de dépérir ; ouvriers et marins qui voulez vous réchauffer : *buvez du vin et de la bière, cela vous protégera des abus de l'eau-de-vie.* »

Voilà à quels égarements l'hygiène alimentaire est exposée quand, pour la réglementer, on s'en rapporte à la seule autorité des chimistes théoriciens, dépourvus d'expérience clinique et d'idées générales naturistes !

Au cours de la dernière guerre, c'est encore la néfaste théorie des calories qui fit périr de dénutrition, par inadaptation et insuffisance alimentaires, tant de nos prisonniers de guerre en Allemagne, dont les rations calorimétriques suffisantes en théorie, étaient établies en pratique à l'aide de rutabagas et de betteraves, qui sont des aliments déminéralisants et anémiants.

D'ailleurs, la qualité des matériaux alimentaires intéresse même si peu les partisans de la théorie calorimétrique, que l'un d'eux a supposé tous les aliments égaux devant l'excretum chaleur, ou, en d'autres termes, isodynames. *L'isodynamisme*, formulé par Rubner, consiste à compter comme équivalents entre eux tous les aliments, pourvu qu'ils dégagent une même quantité de chaleur. Le total calorifique importe seul, quels que soient les matériaux, graisses, sucres, amidons, matières azotées qui servent à l'obtenir.

Cette suppléance est impossible en pratique, est-il besoin de le dire, pas plus que n'est acceptable la théorie de *l'isoglycosisme* de Chauveau, conception d'après laquelle c'est la quantité de sucre que peuvent donner proportionnellement les divers aliments, qui servirait de base aux calculs des rations et permettrait de les composer n'importe comment, pourvu qu'on arrive à un total de sucre suffisant.

Elle a fait croire que toutes les forces humaines sont d'emprunt exté-

(1) A. Gautier. — *L'alimentation et les régimes*, pages 376, 384, 385.

rieur. — *La théorie des calories alimentaires est loin de résumer toutes les données de l'énergétisme animal.*— Elle proclame sans cesse que l'organisme ne consomme aucune énergie qui lui soit propre, que toutes les forces dont il dispose sont d'emprunt extérieur actuel, que tout ce qui pénètre en nous peut se mesurer ou se peser, de même que tout ce qui en sort, et qu'en définitive il est facile d'établir le bilan des ingesta et des excreta et de constater son équilibre.

Toutes ces affirmations sont contraires à la vérité !

L'organisme, nous l'avons démontré, possède d'importantes forces de réserve (noyau mental et forces vitales), qui constituent son énergie potentielle de cohésion et d'individualisation. Ce groupe dynamique réagit à l'action des énergies extérieures, et les forces vitales personnelles se dépensent peu à peu au cours de l'existence jusqu'à l'extrême vieillesse. Bien qu'elle échappe aux grossières mesures calorimétriques, l'existence de cette catégorie de forces, juxtaposées aux matériaux chimiques corporels, ne peut être l'objet d'aucune contestation, de même qu'on ne peut nier la présence de la force germinative ou énergie potentielle des graines, présente à côté des substances chimiques contenues dans ces graines.

Mais ce qui prouve d'une façon éclatante son existence et à la fois l'impossibilité matérielle de l'apprécier, c'est cette constatation que le travail intellectuel, même le plus poussé, n'occasionne aucune dépense de chaleur supplémentaire chez un sujet enfermé dans une chambre calorimétrique. Par la méthode des échanges respiratoires (Speck), ni par celle du calorimètre respiratoire (Atwater), on n'a pu déceler une différence appréciable dans les dépenses d'énergie entre les périodes de repos et d'activité cérébraux. L'excrétion de l'azote et de l'acide phosphorique resterait même non modifiée (Lambling)(1). Et ce n'est pas sans laisser percer un certain étonnement que les auteurs enregistrent ce résultat négatif. Il est donc de toute évidence que le travail cérébral, source indéniable de dépense, occasion de fatigue et même de surmenage, comme la pratique quotidienne le démontre surabondamment, met en branle toute une gamme d'énergies reçues et dépensées, qui échappent aux mesures calorimétriques. Et ce n'est pas une raison parce qu'on ne peut appréhender ces énergies, les situer sur un plateau de balance ou les enregistrer à la boule du thermomètre, qu'on est en droit de les nier et de proclamer que la théorie des calories résume le problème de l'énergétisme animal !

Elle a fait méconnaître le rôle important des aliments non digestifs. — Mais encore, combien d'autres facteurs énergétiques échappent à la théorie des calories ! Parmi les apports, elle ignore les énergies reçues des milieux naturels, de l'air, de l'eau, du sol, du soleil, des choses et des êtres environnants. Toutes ces forces immatérielles, qui pénètrent en nous par les organes des sens, l'arbre respiratoire, le revêtement cutané, sont des sources d'énergie et des agents de nutrition impondérables, dont l'utilité est rendue éclatante par l'apparition de troubles, dès qu'on se prive de leur contact et par les bienfaits que l'on tire de leur emploi quotidien.

Elle a laissé supposer que les mêmes aliments possédaient une valeur calo-

(1) Lambling. — *Précis de biochimie*, p. 536.

rifique et nutritive immuable. — Selon les constitutions des saisons, des années, selon le climat, le sol, l'état de sécheresse ou d'humidité, etc., un aliment déterminé possède des propriétés excitantes et vitalisantes, ainsi que des concentrations chimiques, souvent très différentes (1). Aussi, peut-on obtenir des effets nutritifs et cliniques très dissemblables avec un même aliment, d'une année à l'autre. Les médecins d'aujourd'hui, qui croient à la fixité et à la précision des valeurs calorifiques, ignorent donc totalement ces variations souvent considérables, ainsi que les modifications diététiques qu'elles commandent (2).

Résumé critique. — Au surplus, voici la série d'aberrations auxquelles la théorie des calories fait aboutir. Elles permettront de juger combien elle mérite d'être discréditée.

Il n'y a qu'une source d'énergie vitale : l'énergie d'emprunt extérieur. L'énergie potentielle, avec ses manifestations : la force vitale et la volonté, n'entre pas dans le calcul des forces individuelles.

Tous les organismes humains, sains ou malades, sont des transformateurs équivalents et des débitants de calories de même valeur.

L'organisme humain est considéré comme utilisant la totalité des matériaux alimentaires qu'il reçoit.

Les élaborations de la matière vivante sont identiquement assimilables aux combustions grossières d'un calorimètre.

A total calorimétrique égal, les aliments possèdent la même valeur énergétique.

Les aliments de même nom ont une valeur calorifique et nutritive immuable, quels que soient le climat, le sol et l'année où on les a récoltés.

Tout ce qui n'est pas un poison violent à effets subits, et qui permet de débiter des calories, est un aliment. Exemple : l'alcool.

Plus un produit comestible possède un gros rendement calorimétrique, plus il mérite d'être catalogué parmi les aliments bienfaisants. Exemple : la viande nourrit plus que les légumes ; le sucre industriel est préférable aux fruits et aux céréales ; le pain blanc est plus nourrissant que le pain bis.

Tout ce qui n'est pas transformable en calories est à rejeter de l'alimentation. Exemple : les salades ne nourrissent pas ; les déchets de cellulose, d'écorces des fruits et des céréales, dénués de pouvoir calorifique, doivent être bannis de la nourriture.

La vie alimentaire avec ses diastases actives, la minéralisation, la physiologie et l'adaptation alimentaires sont des quantités négligeables dans le problème de l'alimentation humaine.

Quand il a eu la cervelle martelée par ces énormités, le médecin classique possède la solide conviction que le mot alimentation se rapporte simplement à ce qu'on introduit par les voies digestives, que les aliments aériens, aqueux, solaires, psychiques sont secondaires, qu'une seule nourriture existe sur terre : c'est celle qui est convertible en calories et que la valeur d'un aliment se juge à sa puissance calorifique. Laissons à penser le résultat pratique d'un pareil état d'esprit !

(1) Voir le chapitre : « Les rythmes dans la nature ».
(2) Voir : P. Carton. — *L'Art médical.*

Le réglage rationnel des rations alimentaires. — Terminons en disant que l'étude calorimétrique des aliments n'a d'utilité que pour faire connaître la teneur calorifique, comparative et théorique des divers aliments, mais qu'en pratique, ces données ne gardent qu'une valeur très approximative, car le réglage alimentaire est sous la dépendance principale de la présence harmonique et synthétique des diverses catégories d'aliments dans les menus, puis du choix de chaque aliment en particulier, établi selon les capacités métaboliques de chaque transformateur individuel et selon les variations des circonstances d'âge, de sexe, de tempérament, d'idiosyncrasie, d'état morbide, de saison, d'année, et aussi d'adaptation à l'espèce, à la race et à l'individu. Quand on a su tenir compte de ces diverses nécessités physiologiques, le meilleur procédé de réglage consiste à s'en rapporter à l'instinct et à viser à la sobriété plutôt qu'au luxe alimentaire. La *notion de synthèse alimentaire correcte doit donc remplacer celle de calcul calorimétrique, en diététique.* (1)

Signalons à ce propos que les anciens auteurs naturistes depuis Hippocrate ont proclamé l'impossibilité du réglage mathématique des rations, et la nécessité absolue du réglage purement clinique et individuel.

« Il est impossible, écrivait Hippocrate (2), de déterminer exactement la quantité de nourriture nécessaire à l'homme, même avec la juste proportion des exercices. Plusieurs obstacles s'opposent à cette détermination. D'abord, les tempéraments sont différents... Viennent ensuite les âges et les différents temps de la vie : les besoins n'y sont pas les mêmes. Il faut avoir égard aux pays, à leur position, aux vents qui y soufflent, aux diverses saisons de l'année, à leurs constitutions variables. Il y a même des différences dans chaque espèce d'aliments. Tout froment n'a pas la même propriété... ni aucune des choses dont nous usons pour la nourriture. »

« Le mal est aussi grand de ne pas nourrir assez que de nourrir trop... Mais, il s'agit de préciser la proportion convenable des aliments. Or, il n'y a ni mesure, ni poids, ni nombre qui puisse la déterminer plus exactement que le sentiment du corps qui la reçoit... »

Tissot (3) s'est exprimé d'une façon analogue : « On ne peut, la balance à la main, peser la juste quantité d'aliments qui convient aux malades ni en apprécier positivement la force indéfinissable. Il n'y a pas d'autre poids ni d'autre mesure que celle du sentiment intérieur du corps et celle de l'état actuel de la maladie ».

Dans Buchan (4), on relève les mêmes protestations contre le rationnenement mathématique et uniforme des menus : « Il n'est pas facile de fixer la quantité exacte d'aliments qui convient à chaque âge, à chaque sexe, à chaque constitution ; mais, ici, cette exactitude scrupuleuse n'est nullement nécessaire : la meilleure règle est d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais destinés à manger la mesure et la balance en main. La Nature dit à chaque individu quand il en a assez ; et la faim et la soif suffisent pour

(1) P. Carton. — *La cuisine simple.* Chapitre : la synthèse alimentaire.
(2) Hippocrate. — *Du régime*, p. 69 ; T. II et T. I pages 427 et 428.
(3) Tissot. — *Du régime diététique dans la cure des maladies*, p. 114.
(4) Buchan. — *Médecine domestique*, pages 161 et 171 ; T. I.

lui apprendre quand il lui en faut davantage. Mais, les assaisonnements ne devraient être regardés que comme des remèdes. Ce serait un bien pour l'humanité que les cuisiniers, ainsi que leur art, fussent anéantis. »

On ne devra donc attribuer aux tableaux qui suivent qu'une simple valeur de comparaison entre les rendements théoriques, chimiques et calorifiques des principaux aliments.

VALEUR THÉORIQUE, CHIMIQUE ET CALORIFIQUE DES PRINCIPAUX ALIMENTS

(*Etablie d'après* J. Alquier *pour la plupart.*)

ALIMENTS PAR 100 GR.	EAU	CENDRES	MATIÈRES AZOTÉES	MATIÈRES GRASSES	MATIÈRES Hydro-carbonnées	CALORIES PAR 100 GR.
Bœuf rôti au four, bifteck filet et faux filet grillés.	52.20	1.22	22 96	23.62	»	308
Veau (carré)	70.47	1.15	19.94	8.44	»	160
Agneau (gigot)	58.60	1.00	17.80	22.60	»	269
Porc frais (côtelettes, carré)	51.22	0.54	15.79	32.45	»	357
Saucisses	39.38	3.80	17.13	39.69	»	427
VOLAILLES ET GIBIERS						
Canard (chair et parties comestibles)	70.31	1.21	23.28	5.20	»	145
Dindon (chair et parties comestibles)	54.50	1.00	21.60	22.90	»	296
Lapin (chair et parties comestibles)	74.31	1.13	23.29	4.27	»	137
Oie (chair et parties comestibles)	50.24	0.54	15.68	33.54	»	366
Perdrix (chair et parties comestibles)	71.96	1.39	25.22	1.43	»	120
Pigeon (chair et parties comestibles)	72 22	1.13	22.65	3.90	»	131
Poulet (chair et parties comestibles)	65.96	1.02	19.45	13.57	»	204
POISSONS, MOLLUSQUES, CRUSTACÉS						
Anguille de rivière	58.21	0.82	13.49	27.48	»	303
Carpe	78.84	0.99	17.45	2.72	»	98
Crevette	67.30	4.42	26.63	1.65	»	128
Hareng	75.35	1.67	16.90	6.08	»	126
Homard frais	79.10	2.19	16.61	2.10	»	89
Huître	86.63	2.16	10.01	1.20	»	53
Maquereau	70.88	1.36	19.01	8.75	»	159
Morue fraîche	81.69	1.42	16.54	0.35	»	73
Moule	83.20	1.60	14.05	1 15	»	70
Raie	77.52	1.17	20 30	1 01	»	95
Sardine à l'huile (sans arêtes)	52.01	6.96	25.76	15 27	»	246
Sole	82.67	1.42	15.38	0.53	»	70

ALIMENTS par 100 Gr.	EAU	CENDRES	MATIÈRES AZOTÉES	MATIÈRES GRASSES	MATIÈRES Hydro-carbonées	CALORIES PAR 100 GR.
LAIT ET LAITAGES (*par 100 grammes*)						
Lait de chèvre	86.72	0.83	3.75	4.21	4.49	71
Lait de vache	87.33	0.71	3.38	3.66	4.92	67
Crème fraîche	67.65	0.55	4.09	23.85	3.86	245
Beurre	13.45	1.59	0.76	83.70	0.50	752
Fromage blanc (lait caillé)	56.85	3.81	32.32	5.28	1.73	192
		Sel : 3.03				
Brie	49.47	3 70	17.25	26.02	3.56	320
		Sel : 2.21				
Bondon	52.20	7.00	15.40	20.80	1.60	258
Camembert	49.00	4 68	18.72	21.65	5.95	
		Sel : 3 16				
Cantal	35.94	4.27	23.51	30 41	5.87	395
Coulommiers	50.00	6.94	17.41	20.45	4 80	
Fromage crème (dit suisse)	53.50	0.33	7.37	36.19	2 61	355
Hollande	36.98	5.91	29.22	24.65	3.24	357
Livarot	33.80	4.44	31.76	21.95	8.05	
Pont-l'Evêque	46.40	1.60	20.32	25.00	6.68	
Port-Salut	41.69	4.08	23.75	28.47	2.01	363
Roquefort	34 94	5.67	23.24	23.17	2.98	318
Fromage de vache frais (petits cœurs de Paris sans crème)	80.50	0.72	9.94	3.06	5.20	95
Œufs de poule	72.17	1.06	14.37	12.40	»	171
CÉRÉALES, FARINES, PAINS						
Farine d'avoine	8.91	1.85	14.73	6.70	67.81	380
— de froment	12.05	0.57	11.29	1.11	74.98	352
— de seigle (Poggiale)	15.51		8.90	1.97	65.51	»
Nouilles et macaroni	10 98	4.68	12.82	0.74	70.78	335
Farine d'orge	14.16	2.05	11.55	2.18	70.06	339
Riz décortiqué	13.46	1.19	8.56	1.95	74.84	345
Farine de sarrasin	13.84	1.06	7.02	1.44	76.64	343
Tapioca	12.07	0.12	0.44	0.19	87.18	350
Pain bis	43.60	2.10	5.40	1.80	47.10	222
Pain blanc moyen	35.31	1.05	8.26	1.06	54.32	255
Pain complet	36.53	1.44	9.15	1.52	51.36	251
PATISSERIE, CONFISERIE, BISCUITS						
Biscuits secs de toutes sortes	6.80	1.80	10.70	8.80	71.90	399
Biscuits à la cuiller	14.00	1.00	9.82	6.35	68.83	363
Crêpes	43 50	0.63	5.89	4.31	45.67	239
Madeleine	11.40	0.40	7.56	29.10	51 54	478
Pain d'épice	13.05	1.68	6.05	3.45	75.75	352
Bonbons divers au sucre	4.45	0.40	0.78	0.15	94.22	378
Chocolat	2.21	2.26	6.80	24.32	64.41	487
Cacao en poudre	5.54	6.24	20.33	28.35	39.54	472

ALIMENTS PAR 100 GR.	EAU	CENDRES	MATIÈRES			CALORIES PAR 100 GR.
			AZOTÉES	GRASSES	Hydro-carbonées	
LÉGUMES ET SALADES						
Arachide (Balland)	8.00	2.60	26.40	47 80	12.70	»
Artichaut	80 17	0.88	3.16	0.28	15.51	75
Asperge	93.50	0.64	1 92	0.16	3.78	23
Aubergine	92.60	0.52	1.27	0.24	5.37	28
Betterave fourragère (Balland)	90.30		1.22	0.01	5.28	»
Betterave rouge cuite	87.72	1.06	1.62	0.09	9.51	44
Betterave sucrière (Balland)	84.10		1.61	0.03	11.32	»
Carotte	87.28	0.97	1.13	0.28	10.34	47
Cerfeuil bulbeux (Payen)	63.60	1.50	2.60	0 35	29.80	»
Champignon de couche	89.13	0.99	4.25	0 28	5.35	39
Choucroute	90.55	2.45	1 40	0.49	5.11	29
Choux de Bruxelles	84.58	1.38	4.50	0.74	8.80	58
Choux-fleurs	91.00	0.87	2.36	0.36	5.41	33
Choux-raves	88.71	0.78	1.51	0.18	8.82	42
Choux verts	87 05	1.11	4.42	8 52	6.90	48
Concombre blanc	95.52	0.47	0.93	0.14	2.94	16
Cresson de fontaine (Balland)	93 20	0.89	2.17	0 38	2.75	»
Cresson alénois (Balland)	81.30	2.28	6.07	1.42	7.17	»
Crosnes du Japon	78 62	1.17	2.73	0.12	17 36	75
Epinards frais	90.13	1.90	3.15	0.40	4.42	32
Fèves sèches	13.48	2.96	25.01	1.59	56.96	332
Girolle (Balland)	93.70	0.66	1.00	1.06	2.38	»
Haricots secs de France	12.65	3.50	20.77	1.54	61.54	334
Haricots verts	89.17	0 70	2.50	0.21	7.42	40
Igname (Gautier)	83 à 77	14 à 2	2.4 à 2.6		15 à 16	»
Laitue pommée, romaine	94.51	0.88	1.31	0.30	3.00	19
Lentilles sèches	11.95	3.13	24 28	1.46	59.18	337
Mâche (Balland)	90.00	1.69	2.57	0.50	4.74	»
Melon cantaloup	92.00	0.48	0 81	0.13	6.58	30
Morille (Balland)	91.00	0.96	2 99	0 44	3.73	»
Navet	90.12	0.86	1.31	0.18	7.53	36
Oignon frais	87.19	0.61	1.61	0.27	10 32	49
Oignon sec	20.54	3.19	8.27	0.66	67.34	304
Oseille	91 23	1 08	2 62	0.54	4.53	32
Panais	83.69	1.29	1.84	0.46	12.72	61
Patates moyennes (Gautier)	54 à 79	1.9 à 3.5	1.2 à 1.5	0.6 à 0 3	11 à 30	»
Poireau	88 63	1.13	2 38	0.43	7.43	42
Petits pois avec cosses	76.56	0.90	6.49	0.48	15.57	90
Pois secs	12.97	2.80	23.03	1.71	59.49	336
Pommes de terre bouillies	74.99	1.07	2.58	0.10	21.26	95
Radis	93.06	0.83	1 19	0.12	4.80	24
Salsifis blancs	81.50	0.70	4.09	1.18	12.53	75
Soja (Balland)	10.00	4.35	35 14	14.84	32.11	»
Tomate fraîche	94.22	0.51	0.90	0.36	4 01	24
Topinambour	79 17	1 15	1.86	0.17	17.65	78
Truffe fraîche	74.39	2.09	9.04	0.54	13.91	93

ALIMENTS PAR 100 GR.	EAU	CENDRES	MATIÈRES			CALORIES PAR 100 GR.
			AZOTÉES	GRASSES	Hydrocarbonées	
FRUITS						
Abricot	84.16	0.58	0.97	0.12	14.17	61
Amandes fraîches sans coques	27.27	1.77	16.50	41.00	13.46	461
Amandes sèches	5.23	2.13	20.97	54.28	17.39	606
Ananas (conserve)	61.80	0.70	0.40	0.70	36.40	152
Banane	74.60	0.86	1.44	0.55	22.55	99
Brugnon	82.90	0.60	0.60	»	15.90	65
Cerises	80.78	0.54	1.13	0.74	16.82	77
Citron	88.98	0 34	0.39	0.37	9.91	44
Coings frais	71.70	0.74	1.12	0.69	26.02	113
Dattes	21.74	1.64	1.91	0.89	73.82	308
Figue fraîche	79.18	0.57	1.33	0.27	18.65	81
Figue sèche	29.00	2.79	3.44	1.35	63.42	276
Fraise	88.86	0.64	0.96	0.55	8.99	44
Framboise	84.89	0.51	0.80	1.03	12.77	62
Groseilles	84.38	0.73	0 81	0.53	13.55	61
Groseilles à maquereau	86.25	0.51	0.58	0.65	12.01	55
Marron frais	52 64	1.03	4.10	2.59	39.64	194
Miel	18.89	0.24	1.33	»	79.54	321
Nèfles	74.10	0.44	0 35	0.44	24.67	103
Noisette sèche	6.50	2.54	16.09	62.32	12.55	636
Noix de coco sèche (Balland)	2.80	1.80	7.14	67.90	17.76	»
Noix sèche	7.18	1.65	16.74	58.47	15.96	620
Olives vertes	67.85	1.47	1.05	20.51	9.12	213
Orange	86.97	0.45	0 61	0.24	11.73	51
Pêche	83.41	0.57	0.92	0.48	14 62	65
Pomme	84.41	0.39	0.30	0.29	14.61	61
Poire	83.91	0.42	0.51	0.29	14.87	63
Prune	80.64	0 58	0.81	0.34	17.63	76
Pruneau	22.14	2.27	2.12	0.40	73.07	302
Raisin	78.13	0.43	1.14	1.39	18 91	19
Raisin sec	24.35	1.64	2.47	0.59	70.95	296
BOISSONS AROMATIQUES						
Café grillé, partie soluble à l'eau chaude, par 100 gr	»	4.02	3.25	5.03	12.42	104
Thé	»	3.79	2.37	»	21.66	95

La suralimentation globale. — Chaque fois qu'on absorbe des aliments en quantité supérieure aux besoins d'entretien ou de travail de l'économie, on se suralimente. La pratique suralimentaire comprend donc aussi bien le petit excès pris à chaque repas, par gourmandise ou par routine, que le flot d'aliments absorbés pour donner satisfaction à la perversion des instincts nutritifs, ou encore à tant d'ordonnances médicales.

Dans la vie courante, les motifs de suralimentation sont d'ailleurs nombreux. La cuisson des aliments, d'abord, a permis à l'homme de prendre des

doses quatre ou cinq fois plus fortes de matériaux nutritifs, parce que l'aliment cuit perd de sa valeur vitalisante et nutritive, et aussi, parce que moins coriace il peut s'avaler sans être mâché, avec une regrettable facilité.

La cuisine est venue ensuite. Avec ses aromes stimulants et ses combinaisons multiples, elle a engendré des besoins factices d'excitation et de variation alimentaires, et elle a amené les hommes à manger sans faim, le plus souvent. Aussi, peut-on dire que la fine cuisine conduit nécessairement à la mauvaise santé.

« Nos maladies sont innombrables, écrivait Sénèque (1), ne t'en étonne pas, compte nos cuisiniers ».

C'est la cuisine encore qui a permis à la gourmandise de se développer au maximum en habituant le palais aux raffinements alimentaires les plus compliqués. Un mets n'est vraiment apprécié maintenant que si on lui trouve une saveur agréable et en même temps tellement indéfinissable qu'on est incapable de dire quel aliment on mange.

De plus, la dénaturation des produits par l'industrie et la concentration chimique des denrées alimentaires ont achevé l'œuvre néfaste de la cuisine frelatée.

La gourmandise, les obligations mondaines, l'entraînement, l'abus des excitants, la mauvaise habitude du goûter auquel devraient avoir droit seulement les enfants, les très petits mangeurs et les individus qui font des métiers de force, toutes ces raisons réunies qui entraînent à manger sans nécessité, ont peu à peu imposé des coutumes et des préjugés alimentaires tels que maintenant tout le monde se suralimente plus ou moins.

Enfin, la rage du « fortifiant », la phobie de la « faiblesse » et la terreur de l'amaigrissement ont créé de telles déviations alimentaires, qualitatives et quantitatives, qu'on en est arrivé à l'heure actuelle à considérer le gavage comme un acte nécessaire et méritoire, et la sobriété comme une aberration mentale.

Il en est résulté que les estomacs ne jouissent plus d'un seul moment de répit. Bien qu'ils soient presque toujours aux trois quarts remplis, on y déverse quand même de nouveaux aliments.

On se met à table dès le matin, bien qu'on soit tourmenté par des régurgitations dues au repas de la veille « qui a mal passé ».

A midi, les renvois aigres du lait et du beurre du petit déjeuner continuent encore, quand on attaque le hors-d'œuvre. Le repas se prend « par raison », car il faut manger pour vivre, n'est-ce pas ? L'organisme saturé a beau ne rien réclamer, on le contraint à désirer et à accepter de la nourriture en surcharge, en amorçant artificiellement l'appétit par des irritants alimentaires (hors-d'œuvre, moutarde, épices, etc.). Et quand on a opéré cette réaction contre nature, on déclare d'un ton satisfait que « l'appétit vient en mangeant ».

A quatre heures on goûte, car on a des « tiraillements d'estomac », indices de souffrance, interprétés comme des réclamations de nourriture. L'estomac a beau crier pitié, on prétend qu'il crie famine.

Le soir, on attaque le dîner sans faim, l'estomac encore garni d'une

(1) Sénèque. — Lettre XCV à Lucilius.

bonne partie des aliments du goûter et même du déjeuner. Et par là-dessus, l'on s'étonne de mal dormir, de manquer de forces et de tomber malade !

La mangeaille est pour une foule d'individus l'unique préoccupation. Leur existence se passe à essayer de résoudre ce problème insoluble : se remplir continuellement et avoir quand même toujours faim.

D'autres se suralimentent par hantise de la « faiblesse ». Persuadés que toutes nos forces viennent d'emprunts alimentaires, que toute sensation de défaillance est due à un manque de nourriture, que plus on mange, plus on a de forces et que toutes les maladies proviennent de faiblesse et d'alimentation trop modérée, nombreux sont les individus qui ne se croient jamais assez nourris ni fortifiés. Le corps empoisonné, l'esprit en torpeur, les jambes brisées par les aliments choisis parmi les plus dangereux, c'est-à-dire parmi les plus nourrissants, ils n'en persistent pas moins à s'alimenter à l'excès, victimes de ce dilemme fou : il faut s'emplir ou mourir !

« Il n'y a rien de plus ridicule, écrivait déjà Cheyne (1), que de voir des personnes délicates, nerveuses et sujettes aux vapeurs, se plaindre continuellement et toujours se farcir de viandes, disant qu'elles sont sur le point de tomber par terre et de s'évanouir, et encore se bourrer d'aliments les plus nourrissants et les plus forts et des meilleurs cordiaux, pour se suffoquer et se surcharger entièrement. »

Au début d'un état aigu, le principal sujet d'inquiétude du malade et de son entourage n'est-il pas toujours la baisse de l'appétit ? Songez donc, que va-t-il devenir, il n'a plus d'appétit ? Où trouvera-il des forces pour résister à la fièvre, il n'a rien pris depuis hier » ? Et l'on s'ingénie à préparer des bouillons concentrés de viande, de céréales, des œufs battus dans du lait, etc., et à les faire prendre de force à un malheureux qu'il serait si simple de laisser se tirer d'affaire tout seul, en lui donnant seulement à boire l'eau pure et les jus de fruits qui lui font tant envie et qu'on lui refuse avec véhémence.

Enfin, ces vingt-cinq dernières années, les méfaits de la suralimentation se sont considérablement accrus du fait de la consécration officielle qu'a apporté la médecine à ces habitudes détestables, en instaurant comme un remède souverain contre les anémies et la tuberculose, la pratique de la suralimentation globale et de la surnutrition azotée par la viande crue.

Sous prétexte de remédier à l'amaigrissement et à la déminéralisation, de rééduquer les fonctions digestives, de réveiller les viscères assoupis, de relever les forces de résistance aux infections, on utilise les mets et les condiments les plus nocifs. On flatte les travers culinaires des malades ; on les bourre de vins pharmaceutiques, de jus ou de poudre de viande, de sucreries et cela malgré le dégoût alimentaire, la pléthore menaçante, l'hémoptysie apparue, malgré le mauvais état des voies digestives, la langue sale, l'haleine et les selles fétides. Et si le malade proteste trop, on le traite comme un rebelle, qu'on entonne de force à la sonde ; on l'exécute ainsi directement, puisqu'il se refuse au suicide.

La suralimentation thérapeutique, en effet, ne connaît qu'une chose : faire défiler dans le tube digestif d'un malade la plus grande quantité possible d'aliments toxiques et concentrés, en le moins de temps donné.

(1) Cheyne. — *Essai sur la santé et les moyens de prolonger la vie.*

En partant de ces principes inspirés par la théorie des calories que toutes les énergies organiques sont d'emprunt extérieur actuel et que la puissance alimentaire règle la nutrition sans qu'interviennent la valeur du transformateur et ses possibilités d'utilisation, on en est arrivé à prescrire à de frêles tuberculeux des rations moyennes de 6.000 calories et de 250 gr. d'azote.

C'est ainsi que nous avons vu souvent de malheureuses jeunes filles qu'on avait condamnées à manger 15 à 18 œufs par jour. Nous avons même observé une fois un garçon boucher qui absorbait depuis plusieurs mois un kilo de viande crue par jour et qui se demandait pourquoi il n'arrêtait pas de saigner du nez et de cracher du sang. Il faut vraiment que le préjugé de l'alimentation fortifiante soit profondément ancré dans les esprits, pour que des malades consentent à accomplir des performances alimentaires aussi invraisemblables !

Ce qui excuse l'aveuglement des patients et ce qui a fait consacrer la pratique suralimentaire en médecine, c'est que de prime abord, le forçage suralimentaire semble apporter des modifications heureuses dans l'état général et justifier ainsi son emploi. Par défense organique, en effet, une adaptation hyperfonctionnelle venue en réponse à l'hyperexcitation nutritive s'installe : l'appéti renaît, momentanément ; les énergies potentielles libérées à l'excès donnent l'illusion de forces retrouvées ; la pléthore colore les joues ; l'intoxication alimentaire fait s'accumuler des réserves adipeuses : le malade plus euphorique, plus rouge, plus gras, se croit sauvé.

Mais ce résultat factice et immédiat ne saurait durer. Au bout de six semaines assez souvent, après quelques mois toujours, le surmenage et la révolte de l'économie se déclarent. Les aliments « ne peuvent plus rentrer » et si le malade veut se contraindre, les vomissements surgissent.

La période d'expiation arrive alors. Assez souvent elle débute et se manifeste par des hémorragies : rupture d'hémorroïdes, saignement de nez, crachements et vomissements de sang. Aussitôt le sang arrêté, la suralimentation est recommencée avec acharnement pour refaire les pertes de sang et de poids. Le malade est pris alors dans un engrenage fatal ; les incidents se succèdent de plus en plus graves et une infection, tuberculeuse le plus souvent, s'aggrave ou se surajoute qui emporte le patient. En effet, que de faux tuberculeux, simples dyspeptiques, deviennent ainsi, à coup sûr, tuberculeux uniquement du fait de la décadence de leurs résistances viscérales et générales, créée par l'absurde et aveugle système suralimentaire, qui prétendait au contraire les en préserver.

D'autres fois, quand les sujets sont très résistants, l'évolution dure un peu plus longtemps et la suralimentation thérapeutique aboutit à l'éclosion de troubles dyscrasiques à grand fracas et à l'installation d'un état d'intoxication grave qui brûle les étapes. Après l'inévitable infection digestive prémonitoire : entérite sanglante, fièvre typhoïde ou appendicite, viennent très vite les lithiases, l'artériosclérose ou l'albuminerie ou le diabète ou l'obésité et, en tout cas, la sénilité précoce.

Cette succession inéluctable d'exubérance, puis de déchéance profonde parce que le rythme vital fut poussé hors des proportions physiologiques, est d'ailleurs un fait biologique qui se retrouve à tous les échelons de la vie

organisée. Les plantes forcées à l'engrais, en serre chaude, dont nous admirons les inflorescences démesurées, vivent comme des éphémères. Leur dépérissement rapide et irrémédiable, de même que leur prédisposition beaucoup plus grande à donner prise aux maladies parasitaires (champignons microscopiques), montrent en pleine évidence la puissance destructrice des excès de nutrition et des conditions de vie antinaturelles. Les bestiaux nourris d'aliments industriels, immobilisés à l'étable, après des périodes de désordres digestifs et de trompeuse obésité, finissent tuberculeux.

De tout temps, pour l'homme lui-même, la suralimentation fut un fléau. Hippocrate (1) avait déjà montré ses inconvénients en ces termes : « L'alimentation surabondante procurera de l'embonpoint tant que le corps la surmontera. Puis, quand les aliments deviennent les plus forts, il en résultera des cours de ventre et d'autres maux ». D'autre part, au cours de l'histoire des peuples, des législateurs clairvoyants se rendant compte que le vice alimentaire était responsable des tares de leur société durent souvent intervenir et édicter des lois somptuaires pour tenter d'enrayer le luxe et les excès de table (2).

En effet, dès que le bien-être et l'abondance se répandent dans une société, elle commence à décliner par faute alimentaire et privation d'exercices naturels.

Bien que les graves dangers de la suralimentation aient été dénoncés à maintes reprises ces dernières années (Pascault, de Grandmaison, Maurel, Landouzy, Marcel Labbé, Carton), la plupart des médecins n'en continuent pas moins à la prescrire ouvertement. Et trop souvent, ceux qui rayent de leurs ordonnances le mot suralimentation n'en persistent pas moins à la mettre en pratique d'une façon détournée en conseillant de « superposer » aux menus les habituels produits suralimentaires (gelées de viande, jambon, sardines, œufs, lait, corps gras, etc.).

On ne saurait donc trop le redire : L'alimentation « copieuse et fortifiante » équivaut toujours à la culture intensive de la maladie et conduit fatalement aux infections, à la tuberculose notamment, parce que le surmenage digestif ravage les viscères, accapare l'énergie potentielle disponible, au bénéfice du seul travail d'élaboration alimentaire, et détruit les résistances générales du terrain organique. En outre, elle nuit à la spiritualité de l'individu qu'elle matérialise davantage et qu'elle rend impulsif ou alcoolique.

En somme, en pratique thérapeutique, l'alimentation plus abondante, mais non forcée, n'est indiquée que d'une façon tout à fait exceptionnelle et très passagère, quand par exemple un individu a subi une période de dénutrition due à un régime notoirement insuffisant, par excès de dépenses physi-

---

(1) Hippocrate, 174 T. I.

(2) Du temps des Romains, des lois somptuaires furent promulguées sous César ; Antoine ; Auguste ; Tibère ; dans le but de restreindre les dépenses des festins d'apparat, de fixer la qualité et la quantité des mets autorisés et même de permettre d'entrer dans les demeures pour enlever de force les aliments interdits.

En France, en 1294, Philippe le Bel dut interdire les excès culinaires. Des édits du même genre furent publiés par Charles IX (1563) puis renouvelés en 1566, 76, 77 car le péril s'aggravait. Louis XIII en 1629 fit une ordonnance limitant les dépenses et le nombre des plats et services de table. (Bourdeau. — *Histoire de l'alimentation*, p. 147).

ques ou nerveuses ou par excès de restrictions alimentaires. Mais encore, en pareil cas, on doit pour rester dans la note physiologique, employer des aliments simples et naturels et cesser la nourriture plus copieuse dès que le poids antérieur est récupéré et que l'appétit faiblit, sinon on ferait réapparaître et s'aggraver les symptômes morbides.

La suralimentation azotée. — C'est la forme la plus grave de suralimentation, car les albuminoïdes sont, nous le rappelons, les matériaux les plus difficiles à brûler et qui donnent les résidus les plus toxiques.

La viande, dont la consommation a plus que triplé en France depuis cinquante ans, favorise au plus haut point la plupart des infections digestives : appendicite, fièvre typhoïde, etc. Elle est aussi génératrice de troubles diathésiques : goutte, artériosclérose, etc. Elle prépare des déclins organiques qui conditionnent les infections aiguës ou chroniques. Les familles riches qui en consomment jusqu'à deux ou trois plats par repas ne savent pas assez combien ces excès carnés sont responsables des maladies et dégénérescences qui les accablent.

Quant à la suralimentation carnée thérapeutique prescrite sous forme de viande crue hachée, de sucs de viande frais ou stérilisés, c'est une vraie médecine de sauvages. Un aliment pour lequel l'instinct fait se déclarer une répugnance telle qu'il est impossible de le mâcher à l'état cru, sans amener des nausées incoercibles, est antiphysiologique au premier chef. C'est donc commettre un véritable attentat à l'égard des viscères digestifs que de l'imposer en en masquant l'aspect et le goût par l'adjonction de sucre, de bouillon, de citron, de cognac, etc.

Les effets pléthoriques de défense que suscite la pénétration des albumines spécifiques dans les plasmas sont des troubles anaphylactiques qu'on a considérés à tort comme des indices de rénovation nutritive. Quant aux effets tardifs, hémoptysies, infections digestives, entérite, ils sont si graves que, dans la plupart des sanatoria, on a définitivement renoncé à l'emploi de la viande crue.

Le préjugé de l'aliment de suralimentation azotée a même diffusé dans les milieux végétariens. Beaucoup de végétariens se croient obligés pour remplacer la viande de prendre au même repas des céréales, des légumineuses, des œufs, du fromage, des fruits oléagineux et du pain complet. Et ce qui achève de donner à un régime ainsi composé une nocivité qui se rapproche de celles des régimes les plus chargés de viande, c'est la mauvaise habitude qu'ont ces sujets de consommer des produits oléagineux industriellement concentrés, « d'une valeur nutritive de 25 % plus forte que la viande », offerts sous les noms de viandes et côtelettes végétariennes. Il s'agit là d'une véritable chimie alimentaire et d'un forçage nutritif contre lesquels on ne saurait trop les mettre en garde.

La suralimentation sucrée. — Pris sous sa forme naturelle dans les fruits et les végétaux sucrés, le sucre est éminemment bienfaisant, mais consommé à l'état de sucre industriel, isolé, il est vraiment malsain pour les cellules digestives.

Parmi les causes de surmenage cellulaire, d'aptitude morbide, d'infec-

tions et de maladies infantiles,de diabète,de troubles congestifs et hémorragiques, d'altérations hépatiques, etc., l'une des plus méconnues malgré sa haute malfaisance est certainement la suralimentation sucrée,à laquelle médecins et hygiénistes poussent à l'envi, à l'heure actuelle. Pour en juger, il n'y a qu'à voir que depuis 70 ans la consommation du sucre a décuplé en France et que depuis 30 ans les cas de diabète ont triplé. D'autre part, les pays où l'on consomme le plus de sucre sont les plus ravagés par le diabète et le cancer (1).

La suralimentation minérale. — L'interprétation erronée des accidents de déminéralisation organique a fait croire que l'appauvrissement des tissus en sels minéraux et que les pertes minérales constatées dans les urines provenaient uniquement d'une insuffisance d'apports minéraux alimentaires. On n'a pas vu que le déficit minéral était surtout le fait, nous le rappelons, de la dégradation défensive de l'organisme, obligé de neutraliser à l'aide de ses propres matériaux les nombreux produits acides mis en circulation, à la suite de déficits et de viciations du métabolisme.

La vraie cause de déminéralisation, nous avons assez insisté sur ce point,provient donc bien plus des altérations viscérales, créées par la nourriture antiphysiologique, que de l'insuffisance des minéraux alimentaires.

N'ayant aperçu qu'une des faces du problème de la minéralisation nutritive : la teneur minérale des aliments, et ayant complètement laissé dans l'ombre les altérations du transformateur organique avec leurs causes de production, les auteurs ont été amenés à préconiser des mesures de surminéralisation alimentaire qui ne font qu'accroître les irritations et les dommages digestifs.

Nous ne nous étendrons pas sur les dangers des reminéralisations opérées, dans les milieux classiques, à l'aide des sels de chaux, des lécithines, des composés phosphorés, des drogues injectables ou non. Ce sont des produits inassimilables, qui occasionnent des sursauts vitaux de révolte cellulaire et sont passibles, somme toute, des mêmes objections que tous les ingrédients pharmaceutiques.

Dans les milieux végétariens, la suralimentation minérale sévit sous une autre forme.—Depuis les écrits de Lahmann sur la minéralisation alimentaire, les végétariens ont accepté comme un dogme intangible la conservation intégrale de tous les sels minéraux contenus dans les végétaux cuits. L'usage des eaux de cuisson de légumes, des bouillons de céréales et de légumes,des sels nutritifs concentrés, des végétaux cuits à l'étuvée est entré dans la pratique courante.

Appliquées à des individus très robustes et actifs,ces concentrations alimentaires pourraient peut être être poursuivies sans désordres sérieux, mais mises en pratique par des sédentaires, par des arthritiques et surtout par des affaiblis ou des malades, elles présentent de graves inconvénients.

Depuis plus de 25 ans que nous constatons les méfaits de cette suralimentation minérale chez les végétariens, nous ne cessons de la dénoncer comme dangereuse et illogique. Et voici pourquoi.

(1) Se reporter à la brochure : *Les trois aliments meurtriers*. P. Carton, et, plus loin, à l'étude du sucre.

En ce qui concerne les légumes verts surtout, la cuisson fait s'opérer une réduction de volume qui permet d'absorber une ration de ces aliments beaucoup plus grande que celle que l'on pourrait ingérer, si on les mangeait crus. Il est évident que si l'on pouvait arriver à manger crues les mêmes quantités de salades ou végétaux verts que l'on consomme cuites, on aurait une surcharge d'aliments, un excès de sels minéraux. La déperdition d'une partie des sels minéraux dans les eaux de cuisson est donc une correction qui pare à l'excès de consommation, rendue possible par la réduction et l'attendrissement opérés par la coction de l'aliment.

En voici un exemple : si l'on prend à chacun de ses deux principaux repas 100 grammes de salade verte crue (ce poids représente un volume très important), on se trouve bien rassasié et fortement minéralisé. D'autre part, si on fait cuire et qu'on hache cette même dose de 100 gr. de salade : elle fournira à peine une cuillerée, c'est-à-dire une portion cuite d'une insuffisance manifeste. Cela ne montre-t-il pas alors que quand on absorbe une bonne ration de légumes verts cuits, de 250 à 500 gr., selon qu'on est petit ou gros mangeur, on arrive ainsi à ingérer parfois plus d'un kilo de légumes verts crus. Si ces verdures sont prises sans leur eau de cuisson, elles conservent une dose raisonnable de sels minéraux. Si, par contre, on absorbe leur bouillon en plus, on fait de la vraie suralimentation minérale, puisque cela reviendrait à absorber la dose énorme de 1 kilo environ de verdures crues.

Aussi, la longue expérience qui a fait rejeter comme impropres à la consommation ces eaux surchargées de sels, à cause de l'âcreté de leur goût, n'est donc pas si illogique qu'on le proclame et doit-elle être maintenue.

On dira que certains légumes verts, tels que les haricots verts, réduisent moins à la cuisson. Que la réduction soit moins importante, c'est évident, mais n'empêche que là encore on ne pourrait absorber cet aliment à l'état cru dans les mêmes proportions que cuit, sans être surnourri.

C'est dire que les légumes cuits dans les marmites à étuve, qui gardent tous leurs sels minéraux, sont très nourrissants et qu'il faut en consommer beaucoup moins et que même, pour des dyspeptiques ou des malades, organismes amoindris, le légume déconcentré par l'eau de cuisson est bien plus digestible, suffisamment nutritif et de beaucoup préférable au légume étuvé.

D'autre part, les sels minéraux dissous qui ont diffusé dans les eaux de cuisson sont bien moins physiologiques, parce qu'ils ont perdu le contact protoplasmique végétal. Dès qu'ils ont cessé d'être incorporés aux diastases et aux substances cellulaires, les sels minéraux retombent à un état de vitalisation et de pouvoir énergétique très inférieur ; ils deviennent irritants et difficilement assimilables. Ceux qui, au contraire, sont restés dans les réseaux protoplasmiques ont conservé, grâce à la persistance de cette association vitalisante, la majeure partie de leurs qualités alibiles.

Il se passe un peu, pour les sels minéraux contenus dans les légumes, ce qui se passe pour les sucres contenus dans d'autres végétaux, tels que les fruits et la betterave. *Les principes solubles (sucres, sels) ne sont donc utilisables sans risques de troubles physiologiques qu'autant qu'on les prend incorporés à l'aliment entier.* Dès qu'on extrait d'un aliment par un artifice de chimie ou

de cuisson, les principes nutritifs solubles qu'il renferme, on n'obtient plus, comme pour le sucre industriel, que des matériaux dévitalisés et malsains.

En pratique d'ailleurs, les dyspeptiques, une fois qu'on a attiré leur attention sur ces inconvénients, arrivent vite à reconnaître la nocivité des eaux de cuisson de légumes (surtout au cours des années sèches) et à apprécier les soulagements nombreux que leur suppression apporte à leurs misères.

Les accidents de suralimentation minérale sont causés surtout par des aliments riches en principes minéraux ou excitants, c'est-à-dire par les légumes verts, les légumineuses et les céréales ; ils sont plus rares avec les végétaux féculents (pommes de terre, marrons), parce que ces derniers contiennent moins de sels minéraux. Les bouillons de légumes verts, de céréales, de légumineuses peuvent donc se montrer très malfaisants dans bien des cas. Aussi n'en devra-t-on user qu'avec modération, si l'on est robuste et s'en priver complètement, si l'on est dyspeptique.

Voici les principaux signes auxquels on peut reconnaître un état de suralimentation minérale. L'usage de ces eaux de cuisson, de ces végétaux utilisés en bouillons concentrés, provoque des troubles digestifs (pesanteur d'estomac, torpeur et migraine après les repas, perte d'appétit, constipation, etc.). Ils irritent la peau (démangeaisons, érythème) ; ils sensibilisent les collets dentaires chez les déminéralisés, ils fatiguent le rein et la vessie (polyurie, cystite, décharges uriques et calciques qui encrassent les vases) ; ils surexcitent le système nerveux (irritabilité, angoisses, malaises, perte d'entrain, courbature, insomnie), et le système circulatoire (palpitations, poussées congestives variées) ; ils surmènent le foie (douleur épigastrique, hémorroïdes, douleur de l'épaule droite) ; ils encrassent les tissus (névralgies, rhumatismes aigu et chronique, goutte). Et, fait clinique expérimental singulièrement démonstratif, ces ennuis disparaissent dès qu'on a suspendu l'usage des eaux de cuisson de légumes, utilisées pour les potages, ou encore dès qu'on a fait changer les légumes verts une ou mieux deux fois d'eau, vers la fin de la cuisson. Cette prescription est surtout nécessaire au cours des années sèches, avec soleil cuisant, parce qu'alors les matières minérales sont très concentrées dans les végétaux. C'est ainsi que nous avons observé en 1923 des crises de cystite, dues aux pommes de terre, qui guérirent dès qu'on fit changer 2 fois leur eau de cuisson (1).

Pour toutes ces raisons, il faut laisser l'usage des eaux de cuisson de légumes, du pain complet, des légumes étuvés, des soupes de légumes épaisses aux personnes robustes et aux travailleurs manuels et, sans hésiter, déconseiller aux dyspeptiques et aux malades ces préparations alimentaires concentrées, parce qu'ils sont incapables de mener à bien l'élaboration et l'assimilation de ce surcroît de substances minérales excitantes.

Le surmenage viscéral, l'encombrement minéral des humeurs et des émonctoires qui résultent de ces pratiques *systématiques* n'ont pas assez fixé l'attention. Même pour les déminéralisés, c'est une lourde faute de leur imposer ces surcharges de sels minéraux, et pour eux comme pour tout le

---

(1) Voir : P. Carton. — *Enseignements naturistes ;* 1re série : « Accidents de suralimentation minérale »

monde d'ailleurs, le secret de la reminéralisation n'est pas à découvrir dans un mode de préparation pharmaceutique ou dans une concentration alimentaire, car il n'existe qu'une façon d'absorber des matières minérales assimilables, c'est de les emprunter aux végétaux verts crus et cuits à grande eau, au blé cru, trempé, au pain légèrement bis, aux fruits crus et au besoin aux œufs.

Enfin, on comprendra maintenant pourquoi il est capital de ne prescrire à des grands malades, à des débiles digestifs et à des petits enfants que des bouillons de légumes faibles, composés seulement d'une pomme de terre, d'une carotte et d'un demi-poireau ou encore de deux pommes de terre et de quelques feuilles de laitue, pour un litre d'eau final, car les bouillons de légumes trop forts ou saturés de graines de légumineuses ou de céréales sont des nourritures irritantes et épuisantes, en pareil cas.

En ce qui concerne la pratique culinaire courante, il est évident que *jeter les eaux de cuisson ne revient donc pas, comme on le crie par-dessus les toits, à se priver de tout ce qu'il y a de nutritif dans un aliment, mais à rétablir la mesure convenable dans la dose de matières minérales que nous pouvons assimiler sans surmenage.* Que des gens actifs et vigoureux se servent de leurs eaux de cuisson pour se préparer des soupes savoureuses, on peut l'admettre. Mais il est certain que des sédentaires, des dyspeptiques, des goutteux, des rhumatisants, des anémiques ou des tuberculeux qui emploient systématiquement les eaux de cuisson de légumes se nuisent beaucoup, sans s'en douter.

Le jeûne. — L'abstinence de substances alimentaires, plus ou moins sévère et plus ou moins prolongée, constitue un excellent moyen de préservation et de défense contre les maladies, parce qu'il est copié sur les processus naturels de guérison. L'anorexie qui se déclare après une période de surcharge alimentaire ou encore au cours d'une crise morbide de nettoyage impose, en effet, la privation de nourriture et permet ainsi le relèvement des forces et le repos des organes.

Il n'est pas rare que cette défense naturelle soit incomprise et que le dégoût alimentaire ne soit pas respecté. Le préjugé de la faiblesse et la croyance insensée que les aliments apportent des forces sans en faire dépenser, font que malades et médecins ont trop souvent recours à l'alimentation forcée, dans les états morbides chroniques ou même aigus, et brisent ainsi les réactions protectrices spontanées.

« Dans les redoublements morbides, écrivait le sage Hippocrate (1), on doit retrancher de la nourriture ; ce serait un mal d'en ajouter. Plus vous nourrissez un corps chargé d'humeurs, plus le mal augmente. »

Nous connaissons depuis dix ans une malade dont l'histoire clinique vaut la meilleure des démonstrations expérimentales pour attester la puissante valeur de désintoxication et de régénération du jeûne. Cette personne, rhumatisante, à demi sourde, obèse, est sujette à des atteintes morbides très fréquentes (congestion hépatique, dyspepsie, rhumatismes, etc.). Elle tire un piètre bénéfice de ces crises de nettoyage spontané et passe sans arrêt de l'une à l'autre, parce que malgré son manque d'appétit elle s'entête à s'ali-

(1) Hippocrate. — 379, T. I.

menter à peu près comme à l'ordinaire pendant ses accès aigus, par crainte de la « faiblesse ». Mais, de temps à autre, sa crise de nettoyage revêt la forme angineuse et va même quelquefois jusqu'au phlegmon de l'amygdale. A son grand désespoir, la patiente se trouve alors pendant plusieurs jours dans l'impossibilité absolue d'avaler quoi que ce soit et doit alors suivre de force une diète rigoureuse. Chaque fois elle se croit perdue ! Et pourtant dès que le pus s'est collecté et que l'abcès s'est ouvert, elle assiste à une convalescence merveilleuse et reste pendant plusieurs mois bien portante, allégée, sans la moindre douleur rhumatismale, sans la moindre dureté d'oreille. Sa surdité et ses rhumatismes s'en sont allés sous la bienfaisante action de la diète. Et il faut le rappel prolongé de nouvelles fautes d'hygiène alimentaire et générale, pour faire peu à peu réapparaître chez elle les troubles d'intoxication arthritique.

Le jeûne doit son action favorable sur la santé à ce que la privation d'aliments provoque le repos des viscères, l'économie des forces disponibles et surtout la combustion et l'élimination d'une foule de mauvais matériaux, accumulés en réserves graisseuses et toxiques, qui taraient l'économie.

Il ressort, en effet, d'études expérimentales que l'eau qui naît de ces dégradations chimiques est en grande partie conservée, au cours du jeûne. dans les tissus, surtout dans les muscles et le tissu cellulaire, où elle sert à déconcentrer les poisons libérés. Puis, quand l'alimentation est reprise, l'eau augmente considérablement dans la circulation pour retomber peu à peu à son taux normal. Il se fait ainsi une sorte de nettoyage aqueux du sang et des viscères, parce que les déchets après dissolution et combustion partielles sont dirigés vers les émonctoires. Il s'ensuit une crise hydrémique « comparable aux crises urinaires qui se produisent si souvent à la suite des maladies aiguës » (Roger) (1).

Le jeûne agit donc comme une crise de nettoyage ou, en d'autres termes, comme une maladie. On conçoit alors que si on le prescrit trop sévère, trop prolongé, si l'on n'assure pas l'apport régulier de boissons copieuses et le départ quotidien par voie intestinale et cutanée des déchets dégradés, on risque d'agir d'une façon trop rigoureuse, à la façon d'une crise morbide majeure, et de donner au patient les troubles organiques les plus graves.

Les effets cliniques du jeûne sont remarquables. Il fait décroître la violence des troubles d'intoxication, rend plus libres les fonctions de la respiration et de la circulation. Le malade décongestionné se sent plus léger, respire et marche avec plus de facilité. Ses forces au lieu d'être accaparées par le travail digestif restent entières pour l'accomplissement des neutralisations toxiques. Le système nerveux étant dégagé et reposé, le sujet moins angoissé, moins dyspnéique peut jouir de son activité entière (2).

Et cette amélioration si sensible sur l'état physique s'étend au caractère, à l'intelligence et au moral de l'individu. Cessant d'être irrité par les poisons, l'homme qui jeûne de temps en temps gagne en lucidité d'esprit, en douceur

---

(1) Roger. — *Digestion et nutrition*, p. 406.

(2) Voir aussi : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série : « Un cas de longue persévérance dans le jeûne et l'abstinence ».

de caractère et en force morale. Ce n'est donc pas sans raison que le jeûne a été prescrit dans la plupart des religions comme moyen de sanctification, d'élévation de l'esprit et du sens moral, par suite de meilleures dispositions corporelles. Pour n'en citer que quelques exemples, chez les Hindous, les catholiques,(carêmes,jours maigres),les israélites (jeûnes nationaux,Purim), les mahométans (Ramadan), le jeûne tient une place importante dans les pratiques religieuses. Certains préceptes du Coran, entre autres,sont à offrir aux méditations de nos contemporains : « La diète est le remède de premier ordre ; l'estomac est le réceptacle des maladies ; on ne possède jamais la santé en remplissant son estomac ; il ne faut pas s'épuiser par la nourriture et la boisson ; manger trop est le père des maux ; le régime est le père des remèdes. »

Dans les états d'imminence morbide ou dans lesmaladies en évolution, loin d'abattre les forces et d'amoindrir les résistances,le jeûne accroît considérablement la puissance des réactions de neutralisation toxique et infectieuse. Cette exaltation des forces de résistance organique que l'on peut observer en pratique thérapeutique, sous la simple action de l'abstinence alimentaire,a été retrouvée expérimentalement. Roger (1) et Josué, en soumettant des lapins à un jeûne absolu d'une durée de 5 à 7 jours et en leur redonnant ensuite une alimentation normale pendant 3 à 11 jours,furent très surpris de constater que ces animaux avaient acquis une immunité extraordinaire, puisqu'ils résistaient victorieusement à des inoculations de colibacilles qui firent périr les animaux témoins en 2 à 20 jours.

Ce fait expérimental prouve une fois de plus que toutes les maladies, même les infectieuses, proviennent plus de défaillances du terrain et des causes générales de vie malsaine que du contact pur et simple de microbes virulents. Les microbes ne vivent que de la détérioration des terrains, nous nous acharnons à le redire.

Le jeûne prolongé. — La privation absolue d'aliments et de boissons entraîne la mort au bout de 8 à 20 jours, avec une perte de poids de 35 à 50 pour cent. La prise de boissons abondantes prolonge beaucoup la période de survie. Les jeûneurs professionnels arrivent à accomplir leurs prouesses en continuant à boire de l'eau. Le jeûne prolongé provoque une usure rapide des matériaux de réserve, de la graisse et des substances azotées. Pendant les deux premiers jours,le déblayage porte sur les matières azotées en excès; puis, l'organisme tend à restreindre avec parcimonie ses départs de protéiques. En effet, après avoir laissé s'échapper les corps azotés de surplus, l'organisme vit,au bout de deux jours,sur son fonds constitutionnel et le dégrade par autophagie.

Le jeûne prolongé au delà de 24 ou 48 heures cesse donc d'être un moyen thérapeutique de tout repos, applicable à tous les organismes. Les enfants et adolescents,les affaiblis,les arthritiques très fragiles devront renoncer à ce mode de désintoxication trop énergique qui entame les masses musculaires, qui fait redoubler l'intoxication par l'excès de dégradation,qui provoque l'envahissement de la circulation et des émonctoires par un excès

(1) Roger. — *Digestion et nutrition*, p.399.

de poisons et qui corrélativement nécessite des efforts de neutralisation dont tous les sujets ne peuvent faire les frais.

D'autre part, la mise en circulation exagérée de matériaux nocifs détermine une baisse de l'immunité organique qui place le sujet en réceptivité morbide accrue et l'expose aux crises diathésiques et infectieuses les plus graves.

Enfin, le jeûne sévère et très prolongé est condamné par cette loi biologique fondamentale qui veut l'adaptation lente aux modifications profondes dans les conditions vitales. La matière vivante ne peut s'accommoder de changements d'habitude trop marqués et trop brusques, sans courir des risques morbides et même mortels. Hippocrate (1) l'avait fort bien compris quand il disait : « On ne doit point faire d'abstinences outrées qui vident complètement les vaisseaux ; il ne faut pas donner non plus de fortes nourritures au fort de la maladie et de l'inflammation, ni faire un grand changement subit quelconque en quoi que ce soit. »

N'oublions pas non plus que les masques morbides peuvent résulter non seulement de surnutrition, mais aussi de dénutrition et que, par conséquent, l'inhibition vitale du jeûne, si on la prolonge trop, peut conduire aux mêmes accidents que la surexcitation vitale.

Il ne faut donc pas craindre de dire que le jeûne trop prolongé est une arme thérapeutique à double tranchant et qu'*à côté du jeûne qui guérit, il y a le jeûne qui tue* (2).

En conséquence, les cures de jeûne prolongé devront être prescrites avec un grand discernement et poursuivies en prenant les indispensables précautions suivantes. Le sujet devra être robuste et présenter les plus sérieuses garanties de résistance, surtout du côté du rein. En effet, l'organisme aura non seulement à supporter les privations et les nettoyages de la période du jeûne, mais encore il lui faudra ensuite vaincre l'inhibition des voies digestives qui se déclare habituellement, quand les viscères ont été trop longtemps déshabitués de la nourriture.

Des obèses, des diabétiques, des arthritiques encore solides peuvent se trouver fort bien de périodes de diète prolongée pendant plusieurs jours, mais ils devront, pendant la cure, être considérés et suivis comme des sujets en crise morbide aiguë, c'est-à-dire qu'on leur recommandera de boire copieusement et d'user chaque jour ou tous les deux jours d'un laxatif approprié.

Si l'on ne prenait pas la précaution de diluer les poisons circulants, et de les évacuer régulièrement par l'intestin, on jetterait de l'huile sur le feu, on accumulerait dangereusement les déchets toxiques en circulation et on favoriserait l'apparition d'une redoutable crise morbide ou la déchéance d'un émonctoire (albuminurie).

En même temps, on prescrira les soins hydrothérapiques et aérothérapiques utiles et l'on permettra au malade de se promener modérément pour qu'un exercice léger aide à la combustion des déchets et au jeu des viscères.

Enfin, il faut savoir que le jeûne prolongé est d'application plus facile

(1) Hippocrate. — *Du régime dans les maladies aiguës*. T. I, p. 119.

(2) Voir : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série : Les cures de jeûne excessif ».

et réussit mieux au cours des années sèches et ensoleillées où la force vitale circulante est accrue, tandis qu'il est plus aléatoire et plus sévère, dans les années où l'énergie solaire reste faible. (Voir le chap. : « Les rythmes dans la nature »)

Le jeûne bref. — Dans la plupart des cas d'intoxication ou de menace morbide, il sera bien plus avantageux d'avoir recours au jeûne bref. L'abstinence portera sur un ou deux repas à la suite et le malade ne prendra donc qu'un seul repas quotidien et modéré. Ces jeûnes brefs seront selon les cas prescrits un seul jour ou répétés deux à trois jours de suite, puis on se reposera en revenant à l'alimentation modérée, quitte à recommencer quelque temps plus tard si l'effet n'a pas été suffisant.

En employant ainsi le jeûne par périodes courtes et rythmées, on brûle les substances toxiques de réserve sans s'attaquer aux tissus musculaires, sans prendre sur le fonds constitutionnel de l'organisme. En agissant ainsi, il n'est pas toujours indispensable, bien que cela soit préférable, de faire prendre chaque jour de jeûne partiel, un laxatif, mais de toute façon on peut et on doit, autant qu'il est possible, éviter de recourir à l'usage si peu physiologique des véritables purges salines, dont on ne saurait se passer, par contre, dans le jeûne prolongé et absolu, sans affronter des ennuis souvent alarmants : fièvre, dépression, hallucinations, infections, etc.

Le mode d'application du jeûne bref, le plus pratique, le plus facile à faire admettre, car il n'entrave pas les occupations et bouleverse moins les habitudes, consiste dans *la suppression du petit déjeuner du matin* et dans son remplacement par un simple grand verre d'eau pure, non bouillie, qui minéralise sans nourrir. Ordonné un jour sur deux, puis par séries entrecoupées d'un retour d'alimentation matinale de temps à autre, ce jeûne bref procure des regains de vitalité, des réveils extraordinaires de l'appétit et des fonctions digestives, des aiguisements des sensations matérielles et intellectuelles comparables à ceux qu'on observe à la suite d'une maladie aiguë (1). Souvent même le malade en ressent un tel bien-être que s'il est assez gros mangeur et peut absorber des rations copieuses, il s'achemine peu à peu vers le système des deux repas et ne prend plus d'aliments qu'à midi et le soir.

Appliqué de cette manière, le jeûne du matin peut être considéré comme l'un des moyens thérapeutiques les plus efficaces dont la médecine puisse disposer. Nous connaissons un certain nombre de gros mangeurs qui commettent des fautes d'hygiène et qui pourtant arrivent à éviter pendant fort longtemps l'éclosion d'accidents sérieux, parce qu'ils ne prennent qu'un verre d'eau le matin.

Placé à ce moment de la journée, le jeûne est logique. Les organes, au sortir du repos nocturne, se trouvent en pleine facilité de fonctionnement et peuvent transmettre intégralement les excitations doucement dynamogènes, peu coûteuses à exploiter, venues des milieux extérieurs : air, lumière, mouvements, radiations, etc. L'excitation vitale s'entretient par ces simples agents. Quant aux matériaux de fonctionnement et de réparation, il en

(1) Voir : P. Carton. —*Enseignements naturistes* ; 1[re] série : « Le jeûne du matin ».

existe en réserve qui furent introduits dans le repas du soir. Inutilisés au cours du repos nocturne, ils sont prêts à servir.

En somme, on peut donc avoir, dans la matinée, de l'excitation vitale à bon marché et employer son combustible de réserve sans recourir à l'alimentation digestive. On y gagne repos viscéral, économie d'énergie potentielle, facilité de travail, départ de déchets et aussi un vaillant appétit pour le repas de midi.

Enfin, la pratique régulière du maigre hebdomadaire et du jeûne périodique devrait être rétablie et faire partie des obligations que tout homme devrait s'imposer par devoir religieux, c'est-à-dire par souci de travailler à sa meilleure évolution matérielle et mentale.

Le moment de l'année le plus favorable pour pratiquer une période de jeûne continu, se trouve placé au début du printemps, pendant les six semaines qui précèdent Pâques. En effet, pour mieux bénéficier de l'élan vital qui se déclare au printemps et mieux profiter de la force vitale des aliments nouvellement poussés, il convient que l'organisme se purifie d'abord des déchets accumulés à la faveur du froid, de l'inertie et des aliments concentrés de l'hiver, et, en même temps, se repose pour entrer plus facilement en grande activité dans les mois d'été. Nous avons souvent observé, en effet, que cette période de l'année était la plus difficile à franchir pour certains malades et qu'il était alors nécessaire de modérer leur régime en qualité et en quantité jusqu'au moment de la venue des aliments de printemps.

Mais, comme le fait fort judicieusement observer Cheyne (1), l'efficacité de ces jours maigres ou de ces périodes de jeûne serait beaucoup plus grande, si on les observait sans s'intoxiquer avec du poisson. « Si on observait le carême conformément à son institution originelle, en ne se nourrissant que de semences et de végétaux bien simplement accommodés et non pas de ces poissons d'un goût artificiel si relevé, que les substances animales les plus fortement assaisonnées ne seraient pas plus meurtrières pour la santé, il n'est pas douteux que cette conduite ne fût aussi favorable à la conservation de la santé du monde en général, qu'elle est propre à inspirer des idées saines et des sentiments humains. »

Tous les individus ne supportent pas le jeûne avec une égale facilité. Les malades en menace de dénutrition et les grands surmenés ne peuvent qu'en pâtir. Les tempéraments nerveux, esclaves des excitants alimentaires s'accommodent difficilement des périodes de jeûne. Les gens qui vivent avec une grande sobriété habituelle et se nourrissent d'aliments physiologiques ne tolèrent bien que le jeûne bref. Les femmes, d'ordinaire, supportent moins bien le jeûne que les hommes, surtout pendant la période de grossesse. Chez les enfants, on se contentera d'un jour de diminution alimentaire, surtout azotée, (sans œuf, ni viande, ni poisson) par semaine. Cette mesure donne chez eux d'excellents résultats et les préserve de nombreux troubles de santé. Mais leurs exigences de croissance leur interdisent des jeûnes plus sévères. Chez les vieillards, la grande sobriété habituelle est

---

(1) Cheyne. — *Méthode naturelle de guérir les maladies du corps et les dérangements de l'esprit qui en dépendent* ; T. I, page 217 Paris, 1749.

une mesure suffisante et des plus salutaires, car le jeûne, même le jeûne bref du matin, est moins bien supporté après la cinquantaine. Enfin, pour les gens sédentaires, bien nourris, pour les arthritiques si nombreux aujourd'hui, c'est-à-dire pour la grande majorité des individus, le jeûne périodique constitue une garantie certaine de bonne santé physique et de bon équilibre moral ou, en d'autres termes, de longévité et de sagesse.

La sobriété. — Rien n'est plus erroné que l'opinion vulgaire qui n'accorde la force et la santé qu'à ceux qui se nourrissent surabondamment, et qui prédit l'affaiblissement à ceux qui vivent sobres et abstinents. Quand on est assez maître de soi pour se garder de tout emportement alimentaire, quand on a assez de volonté pour « rester sur son appétit », pour refréner sa gourmandise et pour n'absorber que la quantité de nourriture nécessaire à la conservation d'un poids normal, on peut en menant ainsi son organisme à feu raisonnable restreindre au minimum l'usure de ses viscères, la dépense de son potentiel et accroître considérablement sa puissance de rendement, en même temps que ses chances de santé et de longévité. Loin d'être dans la vie un amoindri ou un incapable, on s'assure par la pondération et la régularité de son régime, des facilités de travail et une valeur de production inimaginables.

Les exemples abondent de gens sobres qui, malgré certaines fautes qualitatives, vivent néanmoins en excellent état de santé et qui souvent accomplissent en même temps les travaux les plus remarquables.

Il est classique à ce propos de rappeler le nom de Cornaro (1) de Padoue, né en 1462, qui fut l'un des apôtres les plus marquants de la sobriété. Sans avoir des idées bien précises sur la physiologie alimentaire ni sur les avantages ou les défauts des principaux aliments, cet auteur s'astreignit à se nourrir d'une ration très réduite et toujours identique en quantité (douze onces de nourriture solide et quatorze onces de vin), la réduisant même davantage vers la fin de sa vie. Malgré un tempérament débile et une série d'accidents de santé très graves, survenus vers l'âge de 35 ans, à la suite de nombreux excès, il vécut jusqu'à l'âge de 104 ans, gardant jusqu'à la fin sa lucidité d'esprit et sa belle sérénité.

De nos jours, Edison, l'illustre savant américain, se montre l'un des plus fervents disciples de Cornaro. Il proclame qu'il doit sa santé et sa puissance de travail à une sobriété exemplaire, se contentant très souvent de douze onces de nourriture variée, par jour (350 gr. environ), répartie en trois repas de quatre onces et n'ajoutant 4 ou 5 onces que s'il lui faut fournir un effort physique inaccoutumé. Ses ancêtres, qui vécurent suivant les mêmes principes de Cornaro, eurent, une existence très prolongée : son père mourut à 94 ans, sa grand'mère à 104 ans et son grand-père à 102 ans.

Ajoutons encore que, pour que la sobriété porte tous ses fruits, il faut qu'elle s'accompagne de l'abstinence de certains produits. Il n'est pas bon, en effet, de toucher à tout, même si l'on en prend fort peu. La restriction progressive, considérable ou la suppression des viandes, poissons et boissons

---

(1) Cornaro. — *De la sobriété et de ses avantages*. Traduction française, 1772, ou encore édition Baillière 1880.

fermentées doit même être conseillée à ceux qui visent à mériter une santé physique et morale parfaite.

Les multiples bienfaits de la sobriété sont à peu près ignorés de la médecine classique qui ne sait que vanter les régimes plantureux aux gens sains, pour soi-disant les garantir des microbes, et prescrire la suralimentation, la viande crue, les biftecks saignants et les vins généreux aux anémiques et aux tuberculeux. Par contre, c'est presque exclusivement dans les écrits des médecins de la tradition naturiste tels que Hippocrate, Sydenham, Cheyne, Hoffmann, Tissot, etc., que l'on retrouve exposées à tout propos les vertus préservatrices et curatrices de la sobriété.

« Il existe deux précautions pour se bien porter, déclarait Hippocrate (1) manger moins qu'on ne le pourrait et travailler. » Et il ajoutait : «Quand le corps est chargé d'humeurs, faites-lui supporter la faim, parce que le jeûne purifie le corps. »

Le passage suivant de Tissot (2) mérite également d'être rapporté : «Le préservatif le plus sûr, le plus à la portée de tout le monde, c'est d'éviter tous les excès, et surtout ceux dans le boire et le manger. L'on mange généralement plus qu'il ne faut pour se bien porter et pour avoir toutes les forces dont on est capable. L'habitude est prise, il est difficile de la déraciner ; mais on devrait au moins s'imposer la loi de ne manger que par faim et jamais *par raison* ; parce que, excepté dans un très petit nombre de cas, la raison dit toujours de ne pas manger quand l'estomac répugne aux aliments. Une personne sobre est capable de travaux, je dirais même d'excès en différents genres, dont les gens qui mangent plus sont absolument incapables. La seule sobriété guérit des maux presque incurables et rétablit les santés les plus ruinées ».

Les cures de jeûne systématique. — Les cures de Karell (réduction alimentaire par le lait), d'Œrtel (simple réduction des boissons avec exercice progressif) ne sont pas des cures de jeûne véritable, mais constituent plutôt des traitements diététiques purement symptomatiques.

D'ailleurs, les auteurs classiques répugnent en général aux cures de jeûne qui exigent une compréhension claire des nécessités vitales et une forte dose de volonté, pour être pratiquées. Aussi constate-t-on que l'abstinence systématique dans un but de nettoyage et de rénovation a été surtout préconisée par des auteurs naturistes ou végétariens. A côté des noms dominants de Schroth et de Dewey, il convient de citer Hereward Carrington (3) qui, partisan de la suppression du petit déjeuner du matin, émet des idées justes sur la médecine et l'alimentation naturistes ; de Kellog, de Grand (4), partisans de la diète hebdomadaire réalisée à l'aide de fruits aqueux à l'exclusion de fruits oléagineux et d'autres aliments ; de Irving James Eales (5) et de la Dsse Hazzard (6), qui furent les imitateurs de Dewey en Amérique.

(1) Hippocrate. — (602. II et 401, I).
(2) Tissot. — *Avis au peuple sur sa santé.* Paris, 1786. T. II, p. 217.
(3) Carrington. — *Vitalité, jeûne et nutrition* (dans la brochure : *Le Jeûne*, de Mme la Doctoresse Sosnowska).
(4) Dr Grand. — *De la restriction alimentaire dans l'état de santé et de maladie.*
(5) Irving James Eales. — « *Healthology* », 1907.
(6) Dsse Hazzard. — *Fasting for the cure of disease.* 1908.

La cure de Schroth. — Schroth, grâce à des dons remarquables d'observation, de voiturier qu'il était, devint un empirique de talent. Ayant constaté sur lui l'action bienfaisante des enveloppements humides dans le traitement d'une affection articulaire dont il souffrit, et d'autre part, ayant remarqué que les animaux malades refusent de s'alimenter et se reposent, il mit à profit ces simples données pour essayer d'instituer un traitement méthodique des accidents et inflammations survenus aux bêtes. Peu à peu son champ d'études s'élargit, il se mit à soigner des hommes, travailla à perfectionner son système de traitement, en usant de la collaboration de ses malades, pour, finalement aboutir à élaborer un système de cure assez logiquement conçu, d'après la loi d'action rééquilibrante par alternance des contraires.

Ses principaux moyens thérapeutiques furent la diète sèche, le grand air, les boissons excitantes sous forme de vin et la chaleur humide obtenue par de grands maillots. Son but était d'éviter l'introduction de substances toxiques pendant la cure, de faire tous ses efforts pour provoquer une élimination des réserves organiques malfaisantes et, somme toute, de chasser la maladie en purifiant l'organisme.

Il divisait sa cure en trois périodes formant un tout ou *turnus* : l'avant-cure préparatoire, la cure rigoureuse et la cure ultérieure, au bout desquelles le malade reprenait son ancienne existence, ou bien recommençait un ou plusieurs cycles ou *turnus*, si la désintoxication était jugée insuffisante.

L'avant-cure permet d'éprouver le degré d'énergie vitale du sujet et de juger de l'intensité et du temps d'application que l'on devra accorder aux stades suivants. Le malade est mis d'abord à un régime carné mitigé, avec prédominance de céréales et prend un strict minimum de liquides : vin ou décoction de céréales. Les boissons sont absorbées entre les repas. L'entraînement au maillot complet est commencé par l'application nocturne d'enveloppements partiels. Cette période d'accoutumance varie suivant les individus, de une à cinq semaines ; en général 8 jours suffisent.

La cure rigoureuse comprend l'application d'un maillot complet à l'eau froide, pendant chaque nuit et une série rythmée de *jours de diète sèche* et de *jours de boisson*. La diète sèche peut se prescrire selon les cas, 1, 2, 3 et parfois 5 et 6 jours, pendant lesquels le malade ne prend pour toute nourriture que des petits pains rassis, à discrétion. Il est rare qu'on prescrive en plus une bouillie ou 100 gr. de vin. Après avoir subi un ou plusieurs jours de diète sèche, le patient est soumis aux prises de vin répétées pendant un ou plusieurs jours de suite, avec l'alimentation à base de céréales toujours. Il ne doit guère boire plus d'un litre de vin par jour. Le vin joue ici le rôle d'excitant nécessaire aux fonctionnements cellulaires, en substitution des excitants carnés et toxiques supprimés, mais dont le rappel est, nous le verrons, indispensable au début des crises de désintoxication.

Ces alternances de jours de diète sèche et de jours de vin, réglées selon des rythmes plus ou moins courts, se répètent pendant 4 à 5 semaines, au bout desquelles les signes pathologiques engendrés par cette cure font place à un retour des forces, de la mine, de l'appétit, etc.

Au cours de la *cure ultérieure*, abordée finalement, le malade reprend le régime de l'avant-cure et peu à peu sa vie habituelle.

Cette méthode de traitement consiste donc dans une cure de jeûne, sec, végétalien, à base exclusive de céréales (pain, décoctions ou bouillies), sans corps gras et sans aliments d'origine animale, et cette cure est entrecoupée de courtes périodes où se font les rappels d'excitation vitale nécessaires, à l'aide de vin. La privation de boisson et les sudations obtenues chaque nuit dans les grands maillots obligent l'organisme à s'emprunter et à éliminer le maximum d'eau de composition et de déchets surtout azotés. On conçoit quelle énergique désintoxication elle peut fournir.

Dans cette cure, le départ activé des déchets est demandé à la voie cutanée (sudation) et non à la voie intestinale. Aussi l'insuffisance des éliminations qui résulte du choix de cet émonctoire incomplet est-elle, à notre avis une des principales imperfections de cette cure.

Bien qu'elle soit capable de faire s'accomplir des rénovations et des guérisons extraordinaires, chez des sujets résistants, atteints d'affections rebelles chroniques : arthritisme (rhumatisme, goutte, obésité, diabète, etc.), syphilis, blennorragie, psoriasis, la cure de Schroth est pourtant trop rigoureuse pour que son emploi se généralise.

En effet, même maniée avec tout le doigté désirable, cette cure expose encore à de violentes réactions organiques dont tous les malades ne peuvent s'accommoder, sans courir de sérieux dangers. Elle détermine, en effet, une foule de troubles morbides et s'accompagne presque fatalement de maladie provoquée à la fois par la désadaptation trop rigoureuse et par le travail de désintoxication si énergique qu'elle suscite. « Le malade qui fait une cure de Schroth doit être considéré comme un malade atteint d'une affection aiguë et être observé comme tel. » (Sandoz) (1).

Parmi les troubles transitoires les plus fréquemment observés, notons comme caractéristiques : l'amaigrissement (jusqu'à 5 à 6 kilos), le ralentissement du pouls qui peut descendre à 42 et même 32, la fièvre, les troubles généraux de dénutrition, d'inadaptation et de mise en circulation toxique : courbatures, douleurs, insomnies, teint subictérique, les troubles digestifs : soif, perversions du goût, perte d'appétit et enfin des troubles émonctoriaux : alternatives de constipation et de diarrhée, urines chargées, expectoration parfois très copieuse.

Et ces sévères incidents d'adaptation et de nettoyage organiques déjà observés du vivant de Schroth et sous sa direction, quand la cure était menée avec souplesse et discernement, sont devenus bien plus fréquents depuis que, dans l'établissement qu'il avait fondé à Lindewiese (Silésie autrichienne), elle cesse d'être appliquée avec le souci de progression, de rythme et d'individualisation qui guidait son auteur.

Actuellement, l'avant-cure est supprimée et la cure rigoureuse est appliquée d'emblée, d'une façon rigide, à l'uniforme et sans surveillance suffisante.

Nous avons eu l'occasion d'observer personnellement deux sujets roumains l'un végétarien depuis 25 ans, l'autre devenu semi-fruitarien depuis 1 an

(1) Sandoz. — *Introduction à la thérapeutique naturiste*, p. 154

après une période végétarienne, qui avaient suivi la cure de Schroth à Lindewiese en 1912. Ils la qualifiaient de barbare et ne purent la suivre jusqu'au bout. « Les jours secs, nous dirent-ils, on peine de ne pouvoir avaler le pain qui colle aux dents comme mastic. Faute de salive, les bouchées s'arrêtent dans l'œsophage. De plus, on souffre beaucoup de la rétention des déchets toxiques, vu que le cours des selles est arrêté et qu'on urine à peine, si l'on n'est pas adipeux, c'est-à-dire si l'on ne peut emprunter d'eau à ses tissus. Et à côté de cela, les jours de vin, on a du déséquilibre cérébral, même si l'on n'en prend qu'un demi-litre. Cette dose ordonnée est trop souvent dépassée et, certains jours, on assiste à des orgies de vin et de tabac. »

En dehors de ces regrettables fautes d'application qui dénaturent une cure en somme assez logique et susceptible d'applications déterminées (syphilis grave, diabète, psoriasis, rhumatisme chronique déformant, chez des sujets robustes), on peut encore lui objecter qu'elle constitue seulement un bon moyen transitoire de parer à des états d'intoxication grave. En effet, un malade sorti d'une ou plusieurs séries de cure rigoureuse est remis en circulation sans posséder un règlement logique d'hygiène alimentaire et générale et, par suite, se trouve entraîné à reprendre ses anciens errements, c'est-à-dire à cultiver de nouveau l'aptitude morbide.

Le système de Dewey.— Un auteur américain, Dewey (1), employa le jeûne comme méthode exclusive de traitement dans la plupart des maladies. Il se montra d'abord ardent partisan du « système des deux repas quotidiens », c'est-à-dire de la suppression du petit déjeuner du matin. Puis, il devint plus sévère et préconisa des cures de jeûne extrêmement rudes, prolongées jusqu'à 30 et 40 jours, d'autant plus dangereuses qu'il s'occupait fort peu d'assurer la dissolution et le nettoyage des déchets dégradés, puisqu'il laissait ses patients boire un minimum de liquides et ne cherchait pas à activer le jeu des émonctoires par un moyen quelconque.

Assurément, ces jeûnes prolongés ont pu réussir à des individus obèses, particulièrement robustes et doués d'un équilibre corporel et mental peu commun. De même, de telles pratiques peuvent être étayées théoriquement sur le fait qu'elles agissent à l'imitation des moyens spontanés de défense et de rénovation, tels qu'on les observe dans des maladies aiguës où les sujets restent des semaines à ne presque rien manger (fièvre typhoïde) et maigrissent considérablement; mais, n'empêche que cette méthode rigoureuse ne saurait être approuvée, parce qu'elle expose à de gros dangers d'intoxication et de cachexie par dénutrition.

Nous avons observé personnellement des malades très courageux qui s'étaient soumis dans un sanatorium naturiste de Suisse, à des périodes de jeûne de 18 et 21 jours, sans boire autre chose que des infusions (avec purgation saline tous les trois jours). Ils éprouvèrent, à la suite, des améliorations physiques et intellectuelles prodigieuses et des pertes de poids considérables (15 à 30 kilos). Mais, après la reprise de l'alimentation, ils restaient longtemps sous le coup de l'attaque subie et se trouvaient très affaiblis comme après une grave maladie. De plus, ne possédant pas des notions assez préci-

(1) Dewey.—*The True Science of Living*. 1904. —*The no break fast plan*. —*Le jeûne qui guérit*. (Maloine 1912)

ses de bonne hygiène alimentaire, ils retombaient malades et devaient, l'année suivante, recommencer la même cure à la fois rénovante et épuisante.

Quand on sait manœuvrer à propos le jeûne partiel, réduire les menus des repas qu'on laisse prendre et les composer d'aliments naturels, physiologiques, apaisants et appropriés à chaque cas particulier, et quand on sait vérifier et rétablir l'équilibre individuel du budget organique, il n'est nullement besoin d'avoir recours à ces procédés extrêmes et l'on peut obtenir très vite le retour à la santé, sans opérer de telles contraintes ni de pareils assauts qui risquent d'ébranler et d'empoisonner un organisme, au point de le faire succomber.

Signalons qu'au début du XVIII[e] siècle, en 1724, Dewey avait eu un précurseur dans la personne du Père Bernard de Malte (1) qui obtint des guérisons étonnantes, en usant d'un ensemble de prescriptions naturistes encore mieux comprises. Son principal agent thérapeutique était le jeûne prolongé, parfois jusqu'à 25 ou 30 jours. Il donnait en même temps de l'eau glacée en boissons, lavements et lotions et provoquait ainsi des éliminations par les selles et les urines. Il individualisait minutieusement sa cure, se guidant sur le tempérament, l'état du pouls et des ongles. Il utilisait la marche nu-pieds faisait dormir les fenêtres grandes ouvertes, et plus tard ordonnait un régime de fruits, jaunes d'œufs, pâtes, fromages, à l'exclusion du bouillon et de la viande.

La cure de Guelpa. — Une autre cure de jeûne mieux rythmée, assurant le départ des déchets, applicable à des individus résistants, obèses ou diabétiques a été préconisée par Guelpa. En voici la technique telle que son auteur l'expose :

« 1° Pendant 3, 4 et même 5 jours consécutifs, prendre tous les jours 40 à 50 grammes environ de sulfate de soude dissous dans 3/4 de litre de tisane de mauve ou de réglisse légèrement chauffée ;

2° Dans le cours de cette période, s'abstenir totalement de tout aliment et boire à volonté tisane, thé, café ou eau potable ;

3° Après cette période, s'alimenter pendant une semaine à peu près de la manière suivante :

a) Le matin : une assiettée de potage julienne ou un fruit avec une tasse de café ou de thé peu sucré ;

b) A midi : un plat de légumes peu abondant, beaucoup de salade, un fruit avec 50 ou 60 grammes de pommes de terre ou 25 à 30 grammes de pain ;

c) Le soir : comme à midi, en remplaçant la salade par un potage julienne ;

4° A ce régime, qui peut être suivi pendant une semaine, succède une période (3 jours) de cure de purgation et jeûne, continuée à son tour par une période (12 à 15 jours) d'alimentation végétarienne plus large, en ajoutant des potages aux pâtes et une quantité plus forte de pain ou de pommes de terre (40 à 50 gr. de l'un ou 100 à 125 gr. de l'autre) ;

5° Malgré l'état profondément amélioré du malade, donnant même

(1) Voir : *Les vertus médicinales de l'eau commune* ou recueil des meilleures pièces qui ont été écrites sur cette matière. Paris, 1730. Tome II, page 467.

l'impression d'une complète guérison, revenir quand même, de temps en temps, à la cure de la purge et du jeûne, en se guidant sur la juste interprétation d'une bonne analyse des urines et en évitant toujours avec soin les boissons alcoolisées et l'alimentation abondante et surtout carnée. »

Cette cure de Guelpa ne peut être prescrite que d'une façon assez exceptionnelle à des sujets bien résistants et choisis avec soin. Et encore elle ne peut prétendre qu'à des améliorations simplement passagères et nullement à des rénovations ou à des guérisons définitives. En effet, les succès durables, nous le rappelons, ne vont qu'aux cures naturistes intégrales, suivies du retour permanent aux conditions normales d'alimentation et d'hygiène générale.

L'appétit. — Il est impossible, nous venons de le voir, de régler invariablement et mathématiquement les rations alimentaires quotidiennes, parce que trop de facteurs d'imprécisions, tenant à l'individu ou aux circonstances extérieures, interviennent, qui font varier les besoins à l'infini.

Le plus important, c'est d'abord de s'occuper de la réglementation qualitative, c'est-à-dire du choix des aliments convenables à l'espèce, adaptés au sujet (âge, tempérament, sexe, catégorie de capacité stomacale, état morbide) et appropriés à la saison et à l'année.

Puis, vient la question quantitative. Une fois écartés, les excitants violents, les condiments trop forts et la cuisine trop compliquée, le meilleur juge et guide de la question, c'est l'appétit satisfait sans emportement, c'est-à-dire l'instinct rétabli dans ses fonctions naturelles, incitatrices et protectrices. C'est lui qui déterminera alors le plus sûrement, non seulement les besoins globaux, mais aussi la catégorie, la dose et la fréquence des matériaux alimentaires que l'économie demande à recevoir, pour effectuer une réparation ou une réserve plus spéciales à un moment donné.

Il est entendu qu'il ne s'agit pas ici de l'appétit dévié, tel qu'il s'exerce actuellement chez la plupart des gens qui ont faussé cet instinct et se sont rendus voraces ou anorexiques, en le maltraitant par les abus des nourritures toxiques et des excitants, mais de l'appétit franc qui, sans éveil artificiel, fait se mettre à table avec une bonne et saine fringale de nourriture, parce que l'estomac bien traité, vidé et reposé, se déclare joyeusement prêt à l'ouvrage.

Enfin, au cours du repas, dès qu'un mets cesse d'être mastiqué avec satisfaction évidente, dès qu'un agacement des papilles gustatives ou des collets dentaires ou encore dès qu'une sensation de plénitude stomacale se déclarent, c'est que la dose d'un genre d'aliments est arrivée à sa limite convenable et qu'on ne saurait la dépasser sans imposer aux viscères un surcroît de travail, qui se solderait en définitive par du gaspillage d'énergie potentielle et par de l'intoxication humorale. On devra donc bien observer ces petits avertissements, si souvent mal perçus ou incompris au cours des repas, parce qu'on se montre inattentif ou détourné par des conversations, des lectures ou encore parce qu'on se laisse entraîner à reprendre des mets par gourmandise ou par politesse mondaine. C'est pourquoi, on doit à table, manger avec calme, avec attention et en silence, afin d'apporter à l'un des actes les plus essentiels de la vie le recueillement religieux et la mesure sans lesquels il ne peut s'effectuer normalement.

12° CONDITIONS COMPLÉMENTAIRES DE DIGESTIBILITÉ

Etude générale de la mastication.— La digestion alimentaire commence dans la bouche. L'excitation et l'incorporation de la force vitale alimentaire s'accomplissent en grande partie dans la cavité buccale. L'acte de la mastication qui broie les aliments, qui les insalive, qui prolonge leur séjour au contact des nerfs gustatifs, fils conducteurs de l'énergie alimentaire, est donc une des phases capitales de la digestion.

Qui le croirait jamais à voir la façon dont la plupart des hommes mangent actuellement ? Que de gens ont, en effet, la mauvaise habitude de tordre à peine les aliments une fois ou deux et de les avaler aussitôt, en s'aidant au besoin de boissons renouvelées, pour accélérer leur défilé dans l'œsophage !

L'homme civilisé a désappris le réflexe masticatoire pour plusieurs raisons. D'abord, la cuisson des aliments en a facilité à l'extrême le broyage et a permis de digérer des substances très coriaces, sans une intervention aussi énergique du broyage dentaire et de la sécrétion salivaire. Et, peu à peu, la fonction ayant moins l'occasion de s'exercer s'est trouvée en déficit.

Puis, ce qui a achevé d'affaiblir le réflexe de la mastication, c'est cette guerre qu'on a déclarée au déchet alimentaire. A réduire tout en purée, en bouillies, en extraits, en jus, on a accoutumé les voies digestives à la paresse, on a paralysé la mastication, la sécrétion salivaire et les muscles intestinaux. Les mauvaises digestions et la constipation chronique qui frappent tout le monde sont la rançon de cet adoucissement alimentaire intempestif.

L'importance de la fonction masticatoire chez les animaux non carnassiers peut se juger à la façon, à la fois lente et compliquée, dont les aliments sont broyés et insalivés à deux reprises différentes, chez les ruminants. Les chevaux broient les céréales longuement et avec énergie. Les oiseaux qui se nourrissent aussi de grains suppléent à l'absence de dents par l'épaisse et puissante musculature de leur gésier, qui remplit une double fonction de trituration et de digestion alimentaires. Si chez les carnassiers, la mastication est plus sommaire, c'est parce que chez eux, la viande est brassée énergiquement au cours de la traversée digestive, surtout par l'estomac et le cœcum qui sont plus fortement musclés que chez les herbivores et les frugivores.

L'homme préhistorique, qui se nourrissait principalement de crudités, usait ses dents sur la moitié de leur hauteur, à force de mâchonner des matériaux résistants (H. Martin) (1). Sur les momies égyptiennes, on suit sur l'état de la dentition les progrès de la civilisation : chez elles, « la carie dentaire ne prédomine sur l'usure dentaire qu'au déclin de l'Ancien Empire » (Le Double) (2).

De nos jours, dans certaines zones où le luxe de la civilisation n'a pas encore pénétré, les paysans ont gardé presque intacte leur fonction masticatoire normale ; ils détiennent encore cet instinct tel qu'ils l'ont hérité de leurs ancêtres lointains. A l'abri des soucis et des besoins d'activité fébrile qui caractérisent la vie citadine, se nourrissant encore en grande partie

---

(1) H. MARTIN. — Académie des Sciences, 16 octobre 1911.
(2) LE DOUBLE. — *La Médecine et la Chirurgie dans les temps préhistoriques.*

d'aliments crus, touchant peu à la viande, ignorant presque l'usage des aliments industriels ou tamisés, le paysan prend ses repas dans un recueillement religieux et mastique ses aliments avec une sage lenteur et une placidité qui nous étonnent.

Dans les villes, si les adultes sont arrivés par faute alimentaire et par entraînement à ne plus mâcher, par contre, les enfants possèdent encore ce besoin inné de mâchonnement. Les bébés nourris au sein peuvent excercer pleinement cet instinct au cours des énergiques tractions opérées sur le mamelon, mais un grand nombre de ceux qui sont élévés au biberon ne trouvant pas dans la succion de la tétine en caoutchouc l'occasion d'une dépense suffisante de mouvements des lèvres et des joues, se mettent alors pour y suppléer à sucer leurs doigts ou les objets qu'ils trouvent à leur portée. Plus tard encore, ne pouvant satisfaire leur besoin invétéré de mastication énergique, à l'aide de la nourriture liquéfiée et pulpée, que l'on a coutume de leur donner presque exclusivement, ils en sont réduits à sucer et à broyer inconsciemment les crayons, porte-plume, objets en bois ou en os qui passent par leurs mains ou même ils prennent la vilaine habitude de se ronger les ongles (onychophagie). La réapparition de cet instinct puissant est encore évidente dans le plaisir qu'éprouvent les tout petits à grignoter les croûtes de pain les plus dures.

Les avantages d'une bonne mastication. — Une mastication soigneuse permet de recueillir intégralement les excitations alimentaires et d'incorporer le maximum d'énergie potentielle de l'aliment. *On vit*, nous le répétons toujours, *presque autant d'excitation que de matériaux chimiques*. L'aliment réconforte, apporte des énergies impondérables et libère du potentiel rien que par son contact gustatif.

Féré a démontré expérimentalement que le simple contact sensoriel, (dégustation d'un mets) augmente la tension artérielle et l'amplitude respiratoire, bien plus que l'introduction directe du même produit dans l'estomac, à l'aide d'une sonde œsophagienne.

Un individu, même s'il est gros mangeur, se nourrit peu s'il mâche peu et ne tire qu'un piètre bénéfice énergétique de sa surcharge nutritive. Un fletchériste, au contraire, qui mâchonne à l'excès tous ses aliments, arrive à se sustenter avec des rations qui constitueraient des menus de famine pour tout autre individu.

D'autre part, l'extrême division des produits alimentaires permet la libération de toutes les substances nutritives, incluses dans les enveloppes des cellules et une attaque consécutive plus parfaite par les divers sucs glandulaires, au cours de la traversée du tube digestif. On tire d'un aliment ainsi pulpé le maximun de rendement et on économise beaucoup d'énergie potentielle, en évitant le surcroît de besogne et le surmenage qu'imposent aux viscères des mets non triturés et mal insalivés.

Les mouvements du muscle masticateur et les contacts excitants prolongés stimulent la sécrétion des glandes salivaires et font sourdre une salive très active, dont le pouvoir zymosthénique s'exercera dans la bouche, dans l'estomac et jusque dans l'intestin, où il s'adjoindra à l'action du suc

pancréatique, pour métaboliser les amidons et les sucres. *Un aliment bien mâché est déjà à demi digéré.*

En n'ingérant pas précipitamment la nourriture, on évite le blocage de l'estomac et l'arrêt de l'appétit par l'arrivée de morceaux volumineux et mal préparés, ou à l'opposé, on met un frein à la voracité avec sa conséquence, la fâcheuse suralimentation. La faim est mieux apaisée par une mastication rationnelle que par l'introduction gloutonne d'un flot d'aliments.

D'autre part, la mastication méthodique sert de régulateur thermique pour la nourriture. Elle ramène à la température convenable les aliments trop froids ou trop chauds et préserve la muqueuse gastrique des températures extrêmes ou des contrastes déconcertants, tels que ceux qui résultent de la prise d'un dessert brûlant, aussitôt après un entremets glacé.

Enfin, la mastication régulière, opérée à la fois sur les deux côtés des mâchoires, concourt à l'entretien d'une denture propre, saine et solidement implantée.

Les méfaits de l'insuffisance masticatoire. — Mâcher insuffisamment ses aliments c'est se vouer à la dyspepsie gastro-intestinale (lourdeur, perte d'appétit, barre épigastrique, clapotage, régurgitations, vomissements, entérite, fermentations, fatigue nerveuse, irritations cutanéo-muqueuses), c'est se priver des forces vitales alimentaires que le broyage complet libère entièrement, c'est épuiser ses forces en obligeant les glandes digestives à un surcroît de sécrétions, pour désagréger des aliments mal divisés.

Le pulpage des aliments (viande crue râpée, carottes et légumes crus râpés, blé cru moulu) fait s'échapper les forces vitales de l'aliment au cours du broyage mécanique et n'apporte plus que des aliments traumatisés, moins sapides, moins vitalisés.

Quant à la mastication réalisée à l'aide d'appareils masticateurs, chez des sujets qui se refusent à faire soigner ou remplacer leurs dents ou encore qui sont inattentifs, elle est une source certaine de troubles digestifs et nutritifs. En effet, la mastication artificielle ne saurait donner les imprégnations salivaires ni les excitations sécrétoires réflexes, indispensables au métabolisme des aliments. En diététique vétérinaire, on crut également qu'on pouvait obtenir, en broyant artificiellement les aliments, une utilisation plus parfaite que celle réalisée par la mastication naturelle ; mais on dut reconnaître que le concassage des grains leur fait perdre la plus grande partie de leurs principes aromatiques, et par suite de leur valeur dynamogène, et que cette préparation, loin d'être favorable aux chevaux, par exemple, les pousse « à boire en abondance, ce qui les rend mous, les fait transpirer facilement et nuit à la digestion » (R. Gouin). Aussi, n'emploie-t-on plus le concassage des grains que pour les vieux chevaux édentés, qui ne peuvent plus mastiquer suffisamment leur nourriture.

La rééducation masticatoire. — Il faut avant toute chose se rendre chez un dentiste, se faire examiner et nettoyer les dents, soigner celles qui sont cariées et remplacer celles qui manquent. *Il est impossible de songer à entreprendre une réforme quelconque dans l'alimentation et surtout dans la mastication, si le sujet possède une denture avariée ou incomplète.*

Une fois la dentition remise en état et bien entretenue par un savonnage quotidien à la brosse (1) et par un nettoyage à l'aide d'un petit coin en bois, suivis de rinçage, après chaque repas, pour éviter les caries par attaque acide directe, due aux décompositions des débris d'aliments logés entre les dents, on peut alors commencer les réformes utiles. On supprimera d'abord les préparations pulpées, la mise en purée, le tamisage des fruits et légumes. Une cuillerée de purée s'avale sans qu'on y songe, et comme elle n'a pas été insalivée, elle fermente dans l'estomac. Il faut faire sa purée soi-même, dans sa bouche, avec ses dents et sa salive.

On introduira peu à peu les crudités dans les menus ; elles obligeront à mastiquer bien mieux que ne sauraient le faire toutes les recommandations. Le sujet s'entraînera progressivement à triturer le blé cru, les salades crues vertes et les fruits, le plus souvent avec leurs peaux (sauf contre-indications spéciales : acidification, entérite, fermentations, etc.). Une foule d'aliments qui ont gagné la réputation d'être indigestes, parce qu'on les avale sans les mâcher (les crudités et le pain, par exemple), sont en réalité de digestion facile, quand on prend la peine de bien les insaliver et de les réduire en bouillie. On restreindra, d'autre part, la quantité des boissons qui incitent à déglutir les mets sans division préalable.

La nourriture fluide (potages, purées, bouillies, compotes, etc.) ne sera réservée qu'aux cas de débilité organique trop forte (états aigus ou subaigus passagers, atonie digestive insurmontable, surmenage musculaire et cérébral, extrême vieillesse, etc.) qui exigent une grande économie des forces de réaction.

En même temps, on veillera à manger avec calme, dans une atmosphère apaisante, et l'on prendra soin d'éviter tout sujet de conversation qui rappellerait des soucis ou qui allumerait des controverses ardentes. L'attention devra se concentrer sur l'acte nutritif et sur les rééducations du réflexe masticatoire, de façon à faire passer lentement le mouvement des mâchoires du conscient dans l'inconscient et à obtenir, en quelques semaines, l'exercice automatique de ce primordial acte digestif.

Il faudra enfin s'efforcer de mâcher alternativement ou encore simultanément des deux côtés des mâchoires. En mâchant toujours du même côté, on provoque des altérations et des déviations dentaires, on se prive d'excitations alimentaires qui seraient recueillies par les papilles linguales correspondantes et surtout on diminue la sécrétion salivaire dans la glande du côté inutilisé. Expérimentalement, on a pu apporter la preuve de ce déficit sécrétoire. Collin a observé que le cheval, par exemple, mâche alternativement un quart d'heure sur chaque côté des maxillaires. A l'aide d'une canule introduite dans les canaux de Sténon, il a pu recueillir, en un quart d'heure, 1.000 à 1.100 centimètres cubes de salive du côté où s'opérait la mastication, tandis qu'il en retirait seulement 4 à 500 centimètres cubes de l'autre côté resté sans participer au broiement (2). Ajoutons que la majeure partie de ce liquide est reprise aussitôt par la circulation, après absorption digestive.

(1) Se servir de pâte glycérinée (Gellé).

(2) Il ne faut pas s'étonner de ces chiffres, car un cheval sécrète environ 40 litres de salive en 24 heures et un ruminant 56 litres, tandis qu'un homme fournit seulement 1.500 grammes de salive environ.

La fonction masticatoire peut être utilisée, en thérapeutique, pour obvier à des insuffisances digestives. Chez les dyspeptiques, avec sucs gastrique et pancréatique appauvris, on peut venir au secours de ces glandes surmenées ou épuisées, en mettant en plus grande activité les glandes salivaires. On fait donner ces dernières comme des réserves fraîches sur un champ de bataille, puisque jusqu'alors elles sont restées à peu près sans servir. Pour obtenir cette hypersécrétion salivaire, on use d'un procédé qu'emploient d'instinct les races anglo-saxonnes, grandes mangeuses de viande, obligées de ce fait d'exagérer leurs activités digestives. On fait mâchonner et sucer pendant un quart d'heure à une demi-heure après le repas une pâte masticatoire dite « *chewing-gum* ». Plus simplement même, il suffit de garder et de promener dans sa bouche un noyau de fruit, de prune ou pruneau par exemple. On accroît ainsi, à coup sûr, la facilité de la digestion et on diminue considérablement les fermentations gastriques et intestinales.

Le fletchérisme. — La rééducation et même l'exagération de la fonction masticatoire sont capables de fournir de telles améliorations des fonctions digestives et de la santé générale, que certains auteurs se sont faits les apôtres de la mastication intensive et les propagateurs de méthodes thérapeutiques basées exclusivement sur le mâchonnement systématique.

Il convient de citer d'abord un auteur français, le capitaine Mauries (1), qui conseilla la parfaite mastication comme un remède souverain. Certains de ses préceptes valent même d'être rapportés: « Pour que l'estomac fonctionne rapidement et parfaitement, il faut que tous les aliments sans exception fassent une station assez prolongée dans la bouche avant la déglutition... Il ne suffit pas de dire aux malades de manger lentement ; non, il faut *exiger d'eux* qu'ils conservent les aliments... *trente secondes environ* dans la bouche avant d'avaler. *Tout est là. La santé est à ce prix...* Il faudra même avoir près de soi, pendant les repas, une montre, afin d'observer exactement les trente secondes que je prescris pour tous les aliments, *solides ou liquides*. Cette prudence, cette attention soutenue seront vite récompensées.. C'est dans la bouche qu'on soigne l'estomac, et l'estomac satisfait et reconnaissant soigne à son tour tous les autres organes... *Il faut cesser de manger comme tout le monde*, car tout le monde mange d'une façon déplorable... » L'auteur pense de *la salive*, au point de vue de la santé, ce qu'on aurait pu dire de la vapeur il y a un siècle : « C'est une grande force qui n'a l'air de rien. »

Un autre empirique Horace Fletcher (2), a fait de la mastication excessive un système qui compte de nombreux adeptes. Cet auteur s'attaque d'abord avec énergie à la suralimentation. Il insiste sur ce fait que les rations moyennes que nous consommons sont trop fortes de 50 pour 100 et qu'on peut fort bien s'entraîner à vivre chaque jour d'une livre de nourriture sèche. Il montre qu'on économise ainsi la somme d'énergie considérable qui aurait été dépensée en labeur digestif et qu'on obtient une abolition presque complète des fermentations gastro-intestinales.

(1) Capitaine P. Mauries. — *Une révolution dans l'art de guérir*, 1897. Imprimerie « La Semeuse », Etampes. Prix : 2 fr.
(2) Fletcher. — *The A. B. Z. of our nutrition*, New-York, 1903. — *Die Essucht und ihre Bekampfung* (*La suralimentation et son combat*). Dresde, 1911.

Il insiste sur ce fait, que l'appétit est une manifestation instinctive qui doit être observée avec attention et clairvoyance, pour apprendre à discerner le vrai du faux appétit et aussi les catégories spéciales d'aliments qu'il réclame. Il faut toujours attendre la faim véritable pour manger et ne prendre que ce qui plaît à l'appétit.

La physiologie alimentaire est malheureusement un peu laissée dans l'ombre, dans cette méthode. Elle s'inquiète insuffisamment de l'état qualitatif des aliments introduits et laisse trop les individus s'en rapporter à leurs instincts même déviés.

Un fletchériste pratiquant doit arriver à tout mâchonner jusqu'à l'exagération, même les liquides. Les aliments solides sont mastiqués jusqu'à leur transformation en bouillie aqueuse et tout ce qui n'est pas devenu liquide (cellulose, peaux, pépins, etc.) est rejeté. Tout déchet, d'après Fletcher, est une cause d'irritation et de surmenage nerveux ou de putréfaction intestinale. Avec ce mode d'alimentation, les selles deviennent très rares ; tous les cinq jours environ, le sujet obtient une selle de 150 à 200 grammes, absolument *sèche* et *inodore*, qui s'expulse sans salir l'anus.

D'ordinaire, on ne prend plus que deux repas par jour et même certains individus arrivent à se contenter d'un seul repas. Et, avec une nourriture aussi réduite, vers 1.600 calories, ces sujets possèdent pourtant une vitalite et une endurance qui stupéfient leur entourage. Certains même sont des sportmen infatigables, surtout si en même temps ils sont devenus végétariens.

Tout en enregistrant ces étonnants résultats, il faut pourtant faire remarquer que ce système pèche un peu par la base, parce que la physiologie alimentaire importe autant que l'activité anormale d'une des fonctions du transformateur, et enfin parce que si la nature nous a dotés d'un volumineux appareil digestif, c'est à n'en pas douter, pour accueillir les déchets qu'on trouve dans les aliments normaux et naturels. D'autre part, le ralentissement de la circulation intestinale qu'impose l'absence de résidus a pour très mauvais résultat, de réduire presque à rien le rôle émonctorial de premier ordre dévolu à l'intestin.

La mastication, bien qu'elle soit une fonction primordiale, reste donc une base trop mince pour constituer à elle seule un vaste système de vie saine et normale. C'est pourquoi il convient de la mettre en vedette seulement à son plan, c'est-à-dire comme l'un des moyens complémentaires de vie saine.

Les associations alimentaires. — L'homme se livre à des mélanges alimentaires, à des groupements culinaires les plus extraordinaires, qui ont pour but de flatter le palais et de faire manger sans faim.

D'une part, la cuisine avec ses mariages déconcertants, avec ses amalgames à saturation, de graisses, sucreries, farines, œufs, lait, etc., d'autre part, la manie insensée qu'ont tant de gens de varier leur alimentation à l'infini et sans répit, sous le prétexte que cela est nécessaire à l'entretien de l'appétit et des forces, enfin le luxe alimentaire avec sa recherche du comestible rare et de haut goût, ont fait dévier l'alimentation humaine de ses prédestinations et se déterminer les mélanges alimentaires les plus pernicieux.

Les désharmonies alimentaires. — Il arrive assez souvent que des

aliments introduits isolément à des repas distincts dans l'estomac passent sans difficultés, tandis qu'associés à d'autres mets ils se font pesants et indigestes. Sans entrer dans le détail des désharmonies qui peuvent surgir d'une cuisine mal comprise ou d'un menu mal composé, désharmonies variables aussi avec les tempéraments et les habitudes individuelles ou collectives, il est possible pourtant de signaler une catégorie d'aliments dont le groupement occasionne presque à coup sûr des troubles digestifs. (1)

En tête, viennent les aliments antiphysiologiques. Cela n'est pas pour nous surprendre, puisque à l'état isolé, ces produits se montrent déjà irritants. Les désordres digestifs proviennent principalement de l'assemblage des viandes et poissons, des boissons fermentées et alcools, des sucreries, corps gras concentrés, d'une part, avec les aliments physiologiques et naturels, légumes et fruits, d'autre part, surtout s'ils sont mangés crus.

Ce qui rend donc si souvent laborieuse la digestion des aliments naturels et physiologiques, c'est le voisinage d'autres aliments, qui déterminent soit de l'inhibition sécrétoire et motrice de l'estomac (graisses, sucreries et aliments concentrés), soit de la fatigue glandulaire par excès d'excitation (alcool, viandes, épices, sucreries).

La viande, entre autres, demande souvent à être séparée des aliments crus ou à déchets, et, quand on fait usage des deux au même repas, il est préférable de faire passer les aliments naturels en tête du menu, c'est-à-dire de manger en premier lieu les fruits et au besoin la salade.

Pareilles recommandations avaient déjà été faites par Celse (2) : « Ainsi, disait-il, si l'on n'a pas l'estomac bon, on fera mieux de manger au commencement des repas, les dattes, les pommes ou autres fruits semblables ».

Nous avons relevé également des conseils identiques dans Hecquet (3) : A propos du traitement des dyspepsies, cet auteur s'exprime ainsi : « On se trouvera bien encore des *fruits fondants*, pourvu qu'on les mange seuls, sans les accompagner d'aucune sorte de viandes ni de boissons vineuses. » Puis, il recommande l'usage des fruits et salades et il ajoute à ce propos : « L'arrangement de ces mets les rendra plus efficaces, il préviendra souvent l'inconvénient de l'usage de la viande. Ainsi, c'est souvent un artifice pour se lâcher le ventre, de manger des fruits avant la soupe. C'en sont d'autres, d'en manger le matin à jeun et l'après-midi à collation ».

La plupart des crises de diarrhée dans le cours de l'été sont invariablement produites, non par les fruits comme on le croit si aveuglément, mais par la désharmonie viande et fruits. Les repas trop chargés en sucre, en boissons alcoolisées, peuvent également produire les mêmes incompatibilités et engendrer des troubles identiques.

Pour voir combien ces faits sont réels, il n'y a qu'à se rappeler l'impossibilité de mener à bien *une cure de fruits*, si on laisse en même temps l'alimentation se continuer à l'aide de viandes, sucreries et boissons fermentées. Pour absorber avec bénéfice des quantités importantes de fruits, on est dans l'obligation absolue de suivre par ailleurs un régime végétarien.

---

(1) Voir : P. Carton. — *La Cuisine simple.*
(2) Celse. — p. 18.
(3) Hecquet. — *De la digestion.* T. II, pages 334 et 342. Paris, 1740.

Les corps gras, surtout s'ils proviennent de tissus d'animaux morts (graisses,saindoux, margarine),provoquent toujours des difficultés de digestion. Le beurre cru, la crème fraîche et l'huile sont,au contraire,bien mieux tolérés. Il est clair, en effet,que ce qui par-dessus tout rend la cuisine d'aujourd'hui si malsaine,c'est la surabondance des corps gras qu'on y ajoute et l'abus des rissolements et fritures dans les graisses. Les soupes,les viandes, les légumes nagent littéralement dans les corps gras et cela les rend na ttaquables par les sucs gastriques. Que de surmenages de l'estomac et du foie seraient évités, si l'on restreignait au minimum l'emploi des corps gras en cuisine !

Le lait à l'état naturel,pris en boisson ou en soupes claires,ou encore sous forme de fromages gras, double crème, amène souvent aussi des arrêts digestifs. De même,il ne s'harmonise pas avec les crudités. Nous verrons qu'il en est autrement de la crème fraîche ou du lait caillé. Par contre, adjoint à dose modérée, au cours de la cuisson, à des œufs en crème et surtout à des farineux, le lait est bien mieux accepté.

Les aliments dévitalisés deviennent des motifs de paralysie digestive : le beurre cuit,le beurre noir,l'eau bouillie, le lait stérilisé,les jus de fruits stérilisés,les vins sans alcool, les aliments conservés, les produits industriels : jus et extraits concentrés occasionnent souvent des désharmonies digestives.

Certaines diastases alimentaires,par leur association,donnent naissance à des produits irritants, dont peuvent s'accommoder des estomacs valides, mais qui risquent d'occasionner des irritations muqueuses chez des sujets aux plexus sympathiques irritables. Certains légumes amers : barbe, pissenlit, endive passent souvent seuls, mais cessent d'être digérés si on les met en présence d'autres aliments ou ingrédients. Avec les corps gras et les viandes, l'endive et la barbe gagnent un goût très amer. L'endive crue et le pissenlit cuit pris au même repas aboutissent au même résultat. Certaines de ces désharmonies sont parfois simplement laxatives et peuvent être utilisées comme telles, en pratique diététique.

Les aliments qui occasionnent les plus graves incompatibilités sont en même temps rebelles à l'association réciproque. Les sucres et les viandes sont d'un mariage fâcheux, le beurre et le miel mélangés comme on le fait si souvent sont pesants à l'estomac, etc.

Deux aliments très excitants s'allient souvent fort mal. Ainsi, le pain complet et la viande ne s'entendent guère dans l'estomac : les mangeurs de viande vont d'instinct au pain blanc,tandis que les végétariens qui ont encore des voies digestives en état satisfaisant reprennent plus facilement l'usage du pain bis. De même, la viande et les légumes secs, pris au même repas, donnent souvent des accidents de pléthore, des migraines, etc.

En plus des désharmonies de contact,il en est d'autres qui tiennent aux heures de la journée ou aux moments des repas. Les viandes sont toujours beaucoup plus dangereuses au petit déjeuner du matin et au repas du soir qu'à celui de midi. Les champignons et les légumes secs passent mal,le soir.

Enfin, en plus des désharmonies d'associations et d'heures, que nous venons de décrire, il en existe d'étagement, car souvent dans l'estomac les aliments ont tendance à se superposer dans l'ordre où ils sont absorbés. C'est

ainsi que, nous le répétons, les crudités : salades et fruits sont souvent bien mieux acceptées, si on les mange à part, au début des repas. De même, nous avons vu du lait bu après avoir mangé du pain ou un repas solide donner des digestions pénibles, alors que bu d'abord, avant les aliments solides, il passait sans ennuis. De même encore, les boissons prises une demi-heure avant les repas, plutôt qu'au cours du repas, font suspendre l'effet désharmonique que leur mélange aux aliments solides procure si souvent aux dyspeptiques. Ne pas manger du tout de pain au cours des repas et le consommer isolé ou avec un peu de fromage à la fin des repas, arrête les fermentations.

Les harmonies alimentaires. — Elles ont déjà été l'objet d'une bonne étude par le Dr Monteuuis (1). On peut dire en général que tous les aliments naturels et physiologiques s'harmonisent parfaitement. Les céréales (pain, farines, pâtes), les féculents (pommes de terre, riz, marrons), les fruits crus, les légumes verts cuits et crus, les œufs, les aliments diastasés et fermentés pain, beurre cru, lait caillé, crème, fromages) peuvent se grouper, sans produire de mélanges répugnants à la vue ou révoltants pour l'estomac.

Le lait riche en graisse et matériaux azotés s'associe bien, à l'état naturel, en préparations culinaires avec les aliments hydrocarbonés (féculents, farines, pâtes, pommes de terre, etc.). Il devient indigeste ou constipant quand on le prend en même temps que d'autres corps gras (beurre, cacao, chocolat) ou très azotés (viande, légumineuses). S'il est caillé, il s'harmonise alors avec les fruits crus (fraises, par exemple), mais pas avec les fruits cuits ; il aide encore à la digestion de tous les aliments quelconques, s'il est pris à petite dose au dessert. Les bons effets du kéfir et du yohourt sont dus autant à leur richesse en diastases qui suppléent aux sucs digestifs appauvris qu'à leur teneur en acide lactique. Un peu de fromage fermenté (Tomme, Gruyère, Camembert, etc.) pris à la fin des repas procure la même aide digestive.

Certains malades qui présentent une idiosyncrasie à l'égard d'un aliment déterminé, tel que l'œuf ou le lait, peuvent, la plupart du temps, arriver à le supporter et à améliorer leur état en le prenant, incorporé, cuit en association harmonique. Chez des entéritiques ou des hépatiques, entre autres, l'œuf et le lait présentés à l'état pur et naturel donnent souvent lieu à de sérieux ennuis digestifs, mais par contre, ils sont bien mieux digérés si on les mélange à dose modérée avec un produit farineux : riz, farines variées, présentés en gâteaux, entremets, flans, crêpes, bouillies, etc. (2). Le même fait se produit pour certains légumes : nous avons ainsi observé des malades qui ne pouvaient digérer du poireau à l'état isolé et qui le toléraient parfaitement mélangé à de la pomme de terre et de la carotte coupées en menus morceaux et cuites, de concert.

Comme l'a déjà dit Hecquet (3) : « L'adresse du médecin doit donc aller à des aliments qui en corrigent d'autres, parce que comme il en est qui se soutiennent l'un l'autre et s'entr'aident dans leur action, il en est d'autres qui se ruinent réciproquement. L'ordre seul dans lequel on prend les aliments en change la nature... C'est à la sagacité d'un médecin à faire pareils assortiments de choses qui se corrigent l'une l'autre. »

---

(1) Monteuuis. — *Les harmonies digestives*. 1912. Maloine édit.
(2) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple*.
(3) Hecquet. — *De la digestion*. T. II, pages 316 et 318. Paris, 1730,

En ce qui concerne les moments de la journée, répétons encore que les fruits sont mieux acceptés le matin et au début des repas, parfois.

A côté de ces harmonies naturelles et bonnes, il en existe qui sont factices et pathologiques. Elles résultent d'essais d'adaptation à des conditions alimentaires défectueuses. Il est important de les connaître également, ne serait-ce que pour ne pas les contrarier trop radicalement ou pour les utiliser au besoin au cours des manœuvres de correction alimentaire.

C'est ainsi qu'en vertu de vieilles habitudes d'excitation digestive, un peu de viande fait absorber et digérer beaucoup de légumes, ou que du simple bouillon de viande fait accepter par l'estomac des légumes qu'il serait sans cela incapable de métaboliser. De même, des salades ou des viandes ne sont souvent bien accueillies qu'avec adjonction d'épices (poivre, moutarde), de graisses (huile, beurre), d'acidités (vinaigre, sauces piquantes) ou d'excitants (vin, thé, café). Il y a lieu de tenir compte de ces routines au cours des cures ou des périodes de réforme alimentaire progressive et de les redresser avec lenteur.

Il est plus rare que les aliments naturels soient désharmoniques entre eux et qu'on ait besoin de séparer à des repas différents les fruits et salades crus des légumes cuits, par exemple, comme le recommande Kellog.

Quand cette incompatibilité existe, elle s'observe d'ordinaire chez des sujets très affaiblis et en même temps très nerveux, avec voies digestives extrêmement irritables. C'est alors que l'on arrive à faire accepter les fruits et salades crus, avec ou sans lait caillé en les faisant prendre seuls, sans aliments cuits, à des repas séparés soit le matin, soit au goûter, et souvent cela suffit à faire cesser des accidents de vomissements, de diarrhée et de fièvre qu'on ne savait à quoi attribuer auparavant.

La cuisine. — L'absence de toute préparation artificielle, de toute dénaturation et même de cuisson constituerait l'idéal de l'alimentation vraiment naturelle.

Il y a donc lieu, en pratique courante, de considérer comme nécessaires des conditions d'apprêt, de combinaisons, de cuisson dont un naturiste intransigeant peut faire fi, mais qui entrent prodigieusement en ligne de compte quand on se trouve en présence de grands malades, de nerveux ou même de gens sains, qu'on désire ramener sans ennuis ni contraintes trop désagréables à une alimentation plus rapprochée des données naturelles. La vue l'odeur, la saveur, la température des mets éveillent en effet de multiples sollicitations mentales et viscérales qui, nous l'avons vu, exercent une influence considérable sur l'appétit et sur les phénomènes de la digestion.

Le crudivorisme intégral ne peut pas être poursuivi longtemps. Les très rares sujets strictement végétaliens que nous avons observés n'avaient pas pu se priver de pain ni de légumes cuits.

C'est dire que l'usage du feu et de la cuisine, bien qu'il rende possible la consommation d'aliments que jamais l'homme n'aurait pu absorber à l'état cru par répugnance instinctive (viandes, poissons) et bien qu'il contribue beaucoup à dévitaliser la nourriture, n'en constitue pas moins une pratique quasi nécessaire, à l'heure actuelle, que l'on doit se borner seulement à limiter et simplifier.

En effet, on ne saurait trop le répéter : la cuisine la plus simple est incon-

testablement la moins dangereuse. D'abord on recommandera d'opérer la cuisson des aliments à feu doux. Un plat mijoté très lentement dans son jus, à l'étouffée, perd beaucoup moins de sa valeur énergétique et de sa sapidité, que s'il est exposé brutalement à un feu ardent. Puis, les combinaisons et les apprêts qui dénaturent le moins la nourriture sont les meilleurs. Les sauces autres que le simple jus de cuisson sont à défendre, en général, parce que les roux à la farine, les sauces chimiques, les graisses brûlées ou en excès sont l'origine de surmenages et d'altérations glandulaires.

Les procédés de cuisson qui durcissent ou racornissent l'aliment sont également à rejeter d'une façon générale. Les grillades, les rissolements, les fritures surtout, qui rendent l'aliment rebelle aux attaques digestives ne doivent pas être utilisés trop fréquemment. Si l'on se sert de friture, il est préférable d'employer l'huile blanche (d'arachides) et d'attendre qu'elle soit bien bouillante pour y jeter l'aliment, afin qu'il se forme aussitôt une croûte imperméable qui empêche son imprégnation interne par la graisse. Si ce sont des poissons que l'on fait ainsi frire, on devra recommander aux dyspeptiques d'en retirer la couche superficielle qui a subi le rissolement, parce qu'elle est la plus indigeste.

Les condiments trop forts, les quatre épices, les excitants trop violents (ail, échalote, poivre, cannelle, moutarde, cumin, extraits industriels, etc.) fatiguent considérablement les voies digestives.

Les corps gras sont parmi les aliments les plus indigestes et pourtant la cuisine ne saurait que difficilement s'en passer. Le mieux est de se servir de petites doses d'huile (blanche de préférence) pour faire sauter, revenir, cuire, frire les aliments et de se servir du beurre à l'état cru, exclusivement. On évitera de se servir de margarine et de végétaline qui sont trop acidifiantes. En général, il est préférable de n'employer aucune graisse cuite et d'ajouter à table, dans le plat ou dans l'assiette, un peu de beurre cru ou d'huile ou de crème fraîche. On évitera toujours le lard, le saindoux et les graisses de viande.

Les entremets qui exigent des concentrations et des accumulations de sucre, de beurre, d'œufs sont à déconseiller, car ils poussent à la suralimentation. On peut pourtant les permettre en réduisant beaucoup les quantités de ces produits indiquées dans les recettes de cuisine. Ils cessent alors d'être malsains (1).

La meilleure cuisine se fait dans des récipients en terre qui ne dénaturent pas le goût des aliments et conservent la pureté de leurs aromes. Elle est aussi la plus saine, car les substances alimentaires attaquent toujours un peu les parois de cuivre, d'étain, d'aluminium ou d'émail des casseroles ordinaires, ce qui, à la longue, peut déterminer des troubles digestifs.

La cuisson à l'étuvée dans les marmites végétariennes n'offre aucune supériorité sur l'ancienne méthode de coction à petit feu, dans le jus rendu par l'aliment. Elle est même dangereuse et peut provoquer de la suralimentation minérale, nous l'avons vu, quand on s'en sert pour préparer des plats

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

de légumes verts. De plus, elle est d'une désespérante lenteur. La cuisson dans les marmites à vapeur, sous pression, qui sont de petits autoclaves, détruit les vitamines. On doit les rejeter.

Le feu de bois est le plus doux et le plus naturel pour faire la cuisine ; celui de charbon est passable ; le gaz est un pis aller.

Quel martyr que le malheureux employé qui, sur le coup de midi, se précipite chez le boucher pour acheter un bifteck coriace qu'il rissole en un clin d'œil au feu du gaz, et qu'il mange sans légumes, avec simplement une sucrerie, une pâtisserie à la margarine et un verre de café !

Qu'ils vivent sainement ceux qui peuvent faire chantonner leur marmite au grand feu de bois des hautes cheminées de campagne, qui savent apprécier cette simple cuisine d'autrefois et qui ont la sagesse de s'en contenter !

Le mouvement. — La digestibilité des aliments, signalons-le encore une fois, est tributaire de l'exercice physique. Le mouvement pris sous forme de marche principalement est le plus puissant régulateur de la nutrition, de l'appétit et des fonctions digestives. *On digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac.*

Immédiatement après le repas, quand le travail sécrétoire des viscères digestifs est en plein rendement, il est bon toutefois, de prendre, dans la position étendue, une période de repos, plus ou moins longue, pour laisser les énergies disponibles se concentrer sur les organes digestifs. C'est, en effet, une mesure naturelle : les animaux après avoir mangé s'immobilisent et souvent même se couchent. Ils ne se remettent en action que quand l'acte digestif est franchement amorcé.

On devra donc se reposer un peu, après les repas, avant de se livrer à un exercice actif quelconque et accorder toujours une assez longue période (une heure pour le moins) à la marche en plein air, de façon à assurer la régularité des opérations digestives et des échanges nutritifs.

CHAPITRE XVI

LES ALIMENTS EN PARTICULIER

A) LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

1° *La viande* : Valeur alimentaire de la viande. — Les diverses espèces de viandes. — Modes de préparation des viandes. — *Les poissons*. Les diverses espèces de poissons. — Modes de préparation. — 3° *Les œufs* : Modes de préparation. — 4° *Le lait et ses dérivés : le beurre et les fromages* : Le lait est un aliment d'enfant. — Les variétés et les modes de préparation du lait. — Les laits d'animaux. — Le lait de femme. — Le lait cru. — Le lait bouilli. — Le lait stérilisé. — Les laits dangereux. — Les laits fermentés. — Le lait caillé. — Le lait en diététique et en thérapeutique. — Le beurre. — Les fromages.

B) LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

1° *Les céréales* : Le blé. — Le seigle. — L'orge. — L'avoine. — Le maïs. — Le sarrasin. — Le riz. — Etude comparative de la composition chimique théorique des diverses céréales entières ou réduites en farine. — Modes d'emploi alimentaire des céréales. — *Le pain*. — Structure histologique du grain de blé et répartition topographique de ses matériaux énergétiques. — La mouture et le blutage. — Comparaison entre le groupe des farines premières ou blanches et le groupe des farines secondes ou bises. — La panification accroît considérablement la digestibilité de la farine. — Le pain complet. — Le pain bis. — Le pain blanc. — Indications et contre-indications des pains complet, bis et blanc. — Conseils pour le retour au pain normal. — La réforme du pain est subordonnée à la réforme alimentaire générale. — Autres variétés et modes de présentation du pain. — Les objections faites au pain. — Eloge du pain. — Les pâtes alimentaires. — Les pâtisseries. — 2° *Les aliments féculents*. — 3° *Les légumineuses* : Principales espèces comestibles. — Avantages. — Inconvénients. — Modes d'emploi. — 4° *Les légumes sulfurés* : Les crucifères. — Les liliacées. — 5° *Les légumes verts* : Haute valeur minéralisante et vitalisante des légumes verts. — Les variétés de légumes verts. — Mode d'emploi des légumes verts — 6° *Les légumes blancs*. — 7° *Les fruits-légumes*. — 8° *Les champignons*. — 9° *Les fruits* : Le fruit, aliment primordial et nécessaire. — Les fruits aqueux. — Les fruits sucrés. — Les fruits acides. — Les fruits astringents. — Les fruits amylacés. — Les fruits oléagineux. — Les fruits secs. — Les fruits exotiques. — Les cures de fruits. — Utilisation pratique des fruits. — 10° *Le sucre et les sucreries* : Le sucre industriel est-il un aliment de première nécessité ? — Historique. — Le sucre de betterave. — Le glucose. — Les sucres vivants et les sucres morts. — Les méfaits du sucre industriel — Le sucre industriel n'est pas un aliment véritable, mais plutôt un condiment dont on doit user avec grande modération. — Les variétés de sucre. — Le miel. — Les succédanés du sucre. — Le sucre vraiment physiologique. — 11° *Les graisses* : Les graisses animales et végétales. — 12° *Les aliments excitants. Les condiments et les épices* : Les excitants aromatiques. — Les excitants alcooliques. — Les excitants âcres ou brûlants. — Les excitants acides. — Les excitants doux. — Les excitants amers. — Les excitants à alcaloïdes. — *Le sel marin* : Démonstration de son origine vitale. — Il est physiologique, assimilable et utile. — Réponses à des objections. — Le mécanisme régulateur de chloruration des humeurs à l'état normal et pathologique. — Le régime déchloruré. — L'eau de mer en thérapeutique. — Conclusions pratiques. — 13° *Les boissons* : La nocivité des boissons alcooliques. — Les raisons culturales des progrès de l'alcoolisme. — Les boissons distillées. — Les boissons fermentées. — Emploi diététique des boissons alcooliques. — L'eau. — Les diverses sortes d'eau. — Les boissons aromatiques. — Le besoin et le moment de boire.

Pour l'étude encore plus détaillée des actions cliniques (vertus, carences, intolérances) de chaque aliment en particulier, nous prions le lecteur de se reporter, en outre, à notre livre l'*Art Médical*, chapitre : la Séméiologie alimentaire, où il trouvera quantité de détails de manœuvres alimentaires qui auraient trop alourdi les descriptions générales de ce Traité.

A. — LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Parmi les aliments animaux que l'homme consomme d'une façon habituelle, il y a lieu d'opérer une distinction fondamentale. Il convient,en effet, de les ranger en deux catégories bien tranchées, comprenant,d'une part,les aliments fournis par les tissus d'animaux morts (chair, viscères et graisses), et d'autre part, les aliments provenant d'animaux vivants (œufs, lait et dérivés), qui servent à la reproduction et à l'alimentation de ces mêmes animaux.

Les premiers, aliments cadavériques, sont les plus toxiques et les plus irritants,parce qu'ils sont riches en déchets vitaux.De plus,ils sont peu vitalisants,parce que formés de matériaux corporels déjà usagés.

Les seconds,les œufs, le lait et ses dérivés, ne possèdent pas la toxicité élevée,ni la violence d'excitation des viandes et poissons. Et, du fait qu'ils sont destinés à la génération et à la construction vitales,ils se trouvent chargés d'un haut potentiel énergétique et de matériaux nutritifs précieux.

1° LA VIANDE

Proposée par tout le monde comme type d'aliment de force et d'aliment nourrissant,réclamée de plus en plus par les travailleurs, prescrite à haute dose par les médecins pour remonter les anémiques,les convalescents et les tuberculeux,vantée comme un tonique de premier ordre et un aliment de toute nécessité, la viande mérite-t-elle ce concert d'éloges ?

Pour en décider; maintenant que nous connaissons les caractères principaux que doit présenter un aliment pour être normal et physiologique, il nous suffit de rechercher si la viande remplit bien les conditions voulues pour servir sans danger à l'alimentation humaine.

Valeur alimentaire de la viande. — La viande possède une valeur d'excitation considérable. Elle stimule l'appétit, les sécrétions digestives et procure une euphorie indéniable. Mais ses capacités d'excitation sont défectueuses, car elles sont excessives et tiennent à des matériaux toxiques. Aussi, après avoir trop vigoureusement sollicité les activités digestives et générales,elle détermine consécutivement une baisse d'énergie et,par suite, elle nécessite des rappels d'excitation de plus en plus grands et rapprochés. Et les défaillances d'énergie qu'elle crée ainsi secondairement, ne peuvent être corrigées que par un redoublement d'alimentation carnée et globale. La viande excite à manger, pousse à la suralimentation et entraîne à boire du vin et de l'alcool, pour aider à soutenir le débit de forces toujours prêtes à faiblir, parce que trop violemment sollicitées.

La viande est un aliment réparateur, ses matériaux azotés sont assimilables,mais de qualité inférieure aux autres matériaux azotés animaux et végétaux, quoi qu'on prétende, parce qu'ils sont formés d'énergies toxiques et usagées.

Quant à la valeur calorifique de la viande, elle est très médiocre, puisqu'elle ne renferme aucune substance hydrocarbonée : 100 gr. de viande donnent de 150 à 250 calories selon qu'elle est plus ou moins grasse, tandis, que 100 gr. de riz en fournissent 350. Elle est donc un mauvais combus-

tible, un détestable aliment de travail, car ses matériaux chimiques sont difficiles à réduire intégralement et laissent des résidus fort dangereux (acides aminés, acides variés, urates, etc.).

Sa teneur minérale est pour ainsi dire nulle et ses diastases sont toxiques ; sa valeur vitalisante est donc minime.

Les déchets peu volumineux qu'elle laisse dans le tube digestif ne sollicitent pas le péristaltisme et deviennent la source de dangereuses putréfactions. Sa toxicité déjà si grande du fait de sa richesse en principes extractifs (purines,etc.) et en alcaloïdes vénéneux (ptomaïnes, etc.) s'en trouve considérablement accrue.

Enfin, elle est manifestement inadaptée à notre anatomie et à notre physiologie d'êtres frugivores, nous l'avons déjà fait remarquer.

Donc,la viande est plutôt un médiocre aliment, un aliment de fatigue, parce que trop excitant, un aliment d'usure organique, parce que difficile à brûler et à neutraliser intégralement. En effet, la viande surmène le foie qui l'élabore,les reins qui l'éliminent,irrite le cœur et les vaisseaux (artériosclérose, hypertension) qui la transportent,et les centres cérébraux qu'elle imprègne (crises de nervosisme, méchanceté du caractère, érotisme).

Véhicule possible de maladies parasitaires ou microbiennes,source d'acidification humorale, de constipation,d'entérite, d'appendicite et de viciations de la nutrition (arthritisme, goutte, rhumatisme, artériosclérose, etc.), elle doit donc être considérée comme un aliment de pis aller, qu'on ne peut permettre qu'à dose réduite et pas plus d'une fois par jour, et même, dans bien des cas, qu'on doit s'efforcer d'espacer davantage. Sa suppression complète peut même être considérée comme une excellente mesure de purification humorale et de préservation morbide,chez les intoxiqués chroniques et chez les sujets facilement adaptables, pourvu qu'elle ne s'opère pas brusquement ou sans rappels passagers.

Il faut savoir, en effet, qu'on devient esclave du poison et de l'excitant-viande, comme on peut le devenir d'autres excitants toxiques,tels que l'alcool, l'opium ou la morphine, et que la suppression brusque ou pas assez lente de la viande peut,chez des individus peu résistants, être aussi difficile et occasionner parfois les mêmes ennuis que la privation subite de la morphine à un morphinomane.

Contentons-nous, pour l'instant,de ce rapide résumé des griefs que l'on peut adresser à la viande, la question de sa nécessité et de sa restriction progressive devant être reprise à propos du régime végétarien et de la manœuvre des cures de désintoxication.

Les diverses espèces de viandes. — D'après leur coloration, on a distingué des viandes blanches,rouges et noires, et cette classification répond à des qualités véritablement différentes. Plus une viande est foncée,plus elle est riche en principes extractifs, en sang (charcuterie, gibier) et en graisses (viandes grasses : oie, porc,etc.) et, par suite, plus elle est toxique. Les risques d'empoisonnement sont, en effet, plus grands avec les préparations de charcuterie, avec les boudins gonflés de sang, les saucisses bourrées de graisses, avec les tissus d'animaux tués sans être saignés : canards à la rouennaise, gibier tué au fusil ou étouffé.

Un autre facteur d'accroissement de toxicité et de difficulté de digestibilité, c'est l'âge de l'animal. Plus un animal est vieux, plus ses tissus sont coriaces, peu alibiles et encrassés de déchets vitaux. La proscription des tissus d'animaux jeunes, sous le simple prétexte d'une richesse nucléinique plus grande, est une erreur de plus à mettre au compte de la science de laboratoire. Et cette réflexion reste d'ordre général et s'applique aussi bien aux aliments animaux que végétaux : des haricots verts, des épinards jeunes, malgré que l'analyse chimique y décèle des oxalates, ne présentent aucun des inconvénients des haricots secs ou des épinards vieux et rêches (1).

D'ailleurs, après avoir défendu pendant plus de vingt ans, les viandes blanches et les abats, sur un mot d'ordre parti des laboratoires, la médecine classique vient récemment de se contredire en ordonnant, par une autre aberration, de manger crus des viscères d'animaux classés parmi les viandes blanches, (veau, poulet, etc.). Le foie de veau cru, ingéré à hautes doses, est prescrit à présent sous le nom de méthode de Wipple, à tous les sujets suspects d'anémie ou de troubles fonctionnels quelconques. Cette méthode de traitement foncièrement toxique aura le sort de la suralimentation par la viande rouge crue. Elle devra être abandonnée devant les accidents d'usure et d'intoxication qu'elle créera.

Les viandes blanches comprennent les animaux de basse-cour : poulet, lapin de clapier, pigeonneau, dindonneau ; ou de jeunes animaux de boucherie : veau, agneau, chevreau. Ce sont les plus faciles à digérer et les moins toxiques. La cervelle, rangée parmi les viandes blanches, doit en être exclue à cause de sa richesse en graisses. Sa réputation d'aliment anodin et de facile digestibilité est imméritée.

Les viandes rouges sont données par le bœuf, le mouton et le cheval. La moins toxique des trois est celle d'agneau, qui peut être permise de temps en temps aux dyspeptiques et aux lymphatiques pour apporter de la variété dans leurs menus.

Le porc avec ses nombreuses préparations, depuis le simple jambon qui n'est pas un aliment léger ni une nourriture de malade, comme on le croit à tort (2), jusqu'aux pâtés, saucisses, boudins, saindoux ; les gibiers (sanglier, cerf, chevreuil, lièvre, lapin, faisan, pintade, perdrix, caille, etc.), forment la catégorie des viandes noires, les plus dangereuses. Si on les fait mariner ou faisander, on risque l'empoisonnement majeur.

Les viandes grasses (oie, canard, foie gras, cervelle, certains morceaux du mouton) sont d'élaboration très malaisée et doivent être défendues à tous les dyspeptiques de prime abord.

Modes de préparation des viandes. — Les viandes se digèrent mieux *rôties* ou cuites lentement à feu doux, dans leur jus, à la casserole.

---

(1) Il est curieux de relever dans les préceptes de vie saine, énoncés par Pythagore, 500 ans environ avant J.-C., cette distinction fondamentale entre les aliments jeunes et vieux, qui lui faisait rejeter comme dangereux la chair des animaux âgés et les légumes secs, par exemple. (Dans *Le régime de Pythagore*, par Cocchi. Baillière, éditeur, p. 12 et 14).

(2) Voir aussi l'article sur le jambon, dans le livre : *Enseignements Naturistes* ; 1re série, p. 200.

L'adjonction de graisse en abondance, de farine (sauces, ragoûts) rend les viandes plus difficilement assimilables. Elle sont plus digestibles, si on les fait revenir à l'huile blanche plutôt qu'au beurre. Les viandes *bouillies* sont peu sapides, plus dures, moins nutritives et souvent indigestes.

Les viandes *travaillées* industriellement (viandes frigorifiées, charcuterie, viandes de conserve, salaisons, viandes fumées, poudre de viande, jus et extraits pour sauces ou en préparations pharmaceutiques), comptent parmi les aliments les plus pernicieux. Ces préparations altèrent l'aliment, réduisent considérablement sa vitalisation déjà médiocre et n'éveillent plus les forces que par irritation chimique ou toxique.

Le *bouillon* doit ses propriétés stimulantes et son pouvoir de réconfort à la présence de bases xanthiques et créatiniques. C'est un type d'aliment purement excitant et toxique, que l'on doit supprimer le plus souvent au repas du soir. Il n'est utile que d'une façon passagère pour stimuler et nourrir certains malades, carnivores habituels qui, au déclin d'états aigus prolongés, présentent des troubles de dénutrition par inadaptation aux régimes hypotoxiques. Le bouillon non dégraissé est foncièrement indigeste.

Ne pas manger de viande, mais continuer à prendre du bouillon gras ou des légumes cuits avec de la viande, c'est risquer des inconvénients presque aussi sérieux que si l'on consommait la viande elle-même.

Parmi les *viscères* et abats, le pâté de foie gras, la cervelle, la moelle osseuse sont les plus lourds à digérer. Le foie frais et les rognons passent assez facilement. Le cœur, les poumons et la rate sont peu comestibles.

La viande *crue* et le sang sont des aliments très toxiques, qui donnent des réactions anaphylactiques intenses (hyperleucocytose, fièvre, etc.), des accidents de pléthore, des infections digestives (entérite, appendicite), des ruptures vasculaires (hémoptysies, hématémèses, épistaxis, saignements hémorroïdaires). L'hyperglobulie et la surexcitation de défense vitale que ces produits déterminent, par choc humoral, ont été interprétées à tort comme des indices de santé plus florissante, car elles représentent simplement des réactions de révolte organique contre l'intoxication carnée. Aussi, doit-on se garder soigneusement de prescrire la viande crue, même aux tuberculeux, parce qu'elle ne surexcite les forces de résistance des malades que pour mieux les abattre ensuite, et parce qu'elle les expose aux pires complications digestives et pléthoriques.

2° LE POISSONS

Il arrive encore assez souvent que des malades à qui on a défendu la viande en profitent pour la remplacer par du poisson et croient de bonne foi suivre ainsi un régime végétarien. D'autres, quand on leur a exposé les dangers de l'alimentation carnée posent cette question : et le poisson bien frais ? Pour beaucoup, en effet, le poisson n'est pas considéré comme devant rentrer dans la même catégorie d'aliments cadavériques et dangereux.

Des associations même commettent cette erreur de jugement, de proscrire absolument l'usage de la viande à leurs membres, mais de tolérer encore celui du poisson. C'est ainsi que la société anglaise « *The order of the Golden Age* » fait preuve d'un éclectisme singulier en recommandant tout particu-

lièrement à ses adhérents la nourriture à base de fruits et de céréales, puis en leur permettant aussi les légumes et certains aliments animaux : miel, œuf, lait et dérivés, pour finalement tolérer d'une façon anormale le poisson et ne laisser de prohibition absolue que vis-à-vis de la viande de boucherie et de basse-cour.

Le poisson, en réalité, est un aliment plus excitant, plus toxique et moins nourrissant que la viande. Même très frais, il reste dangereux et expose aux troubles digestifs, cutanés et humoraux, dont il est la cause si fréquente. De plus, cet aliment se décompose avec une extraordinaire rapidité et sa nocivité s'accroît considérablement après un début de putréfaction. Le poisson que l'on consomme au bord de la mer, après qu'il a séjourné un ou plusieurs jours en cale de bateau, n'est déjà plus du poisson frais ; celui que l'on mange à Paris, qui compte plusieurs jours de glacière en supplément, est encore plus suspect.

L'énergie solaire que le poisson apporte à l'organisme est de très médiocre valeur. Empruntée à des tissus animaux d'herbivores (bœuf, mouton) l'énergie solaire emmagasinée par les végétaux n'a qu'une étape à franchir pour arriver à nous, tandis qu'ici, comme la plupart des poissons et crustacés sont carnassiers, l'origine de l'énergie qu'ils détiennent est très lointaine et par suite très usagée et peu vitalisante. Les poissons herbivores, en effet, sont l'exception ; de plus, les végétaux aquatiques dont ils se nourrissent sont peu ensoleillés, comme le sont peu également les poissons qui vivent d'ordinaire en eau profonde, abrités des rayons et des énergies solaires. Tous les reproches adressés à la viande sont donc applicables au poisson, mais en plus accentués parce qu'il est encore plus putrescible. Quand il entre en décomposition, son odeur est bien plus repoussante que celle de cadavres d'animaux de boucherie. Il est inutile, par conséquent, de reprendre la même argumentation. Toutefois, après avoir signalé l'intensité plus grande des retentissements toxiques sur les voies digestives et l'état général en cas d'empoisonnement aigu ou subaigu, il nous faut attirer l'attention sur la fréquence et la gravité toutes spéciales des maladies cutanées qu'occasionne la nourriture à base de poisson et cette particularité pathologique montrera bien la nocivité du poisson dans ses plus graves et ses plus lointaines conséquences.

Les dyspeptiques qui consomment assez souvent du poisson sont fréquemment atteints de poussées d'eczéma, de prurigo, d'érythème, d'urticaire, de psoriasis, etc., d'accès hépatiques ou entéritiques, et même de crises de nervosisme, déjà signalées par Deschamps (1), dont la cause est faussement attribuée à d'autres facteurs.

Quant aux races qui font du poisson la base de leur nourriture, elles finissent par être décimées par la lèpre. Nombre d'auteurs déjà ont dénoncé le poisson comme une des causes d'apparition et de persistance de la lèpre, mais la majorité est restée incrédule. L'esprit toujours obsédé par la théorie de la contagion microbienne pure et simple et par la découverte du bacille de Hansen, on se refuse encore aujourd'hui à reconnaître dans l'ichtyophagie

(1) Deschamps. — *Les Maladies de l'Energie*, p. 390.

habituelle la cause des épidémies de lèpre. Il faut pourtant savoir que pas plus pour la lèpre que pour la tuberculose, le bacille ne résout la question de l'étiologie et que si les motifs de l'avilissement du terrain par une alimentation antiphysiologique n'existaient pas, jamais une infection microbienne chronique, quelle qu'elle soit, ne pourrait se réaliser dans des conditions de vie naturelle.

Il faut vraiment être aveuglé par les préjugés microbiens, pour ne pas se rendre compte que les principaux foyers de lèpre se cantonnent sur les rivages des mers, des lacs, aux confluents des grands cours d'eau, ou dans des îles, c'est-à-dire dans des régions où les produits de la pêche servent d'alimentation presque exclusive (1).

Il existe, il est vrai, des foyers au cœur des terres, mais ils résultent de déplacements d'individus émigrés des zones côtières et empoisonnés par l'alimentation à base de poisson. D'ailleurs, si la migration des individus atteints cesse, ces foyers centraux ne sont pas longs à s'éteindre spontanément.

Voilà donc bien un des plus grands fléaux qui s'abattent sur l'espèce humaine, dont la cause bien précisée occasionne une somme infinie de souffrances que l'on pourrait écarter, si les enseignements naturels étaient mieux connus et plus respectés.

Les diverses espèces de poissons. — Par extension, on range dans cette catégorie alimentaire : les crustacés (homards, langoustes, crabes, écrevisses, crevettes) les coquillages (huîtres, moules, escargots, etc.), les reptiles (anguilles). Ils présentent les mêmes inconvénients que e poisson. Les huîtres pourtant, quand elles n'ont pas été pêchées depuis trop longtemps, quand elles n'ont pas séjourné en eau sale et ne sont pas consommées hors de saison, offrent un aliment stimulant, vitalisant, de digestion plus facile et de danger moindre que le poisson, pour cette raison naturelle que l'animal est consommé cru et vivant.

En général, les poissons de mer sont plus toxiques que ceux d'eau douce et les poissons gras (anguille, carpe, saumon, maquereau, hareng, morue) sont plus indigestes que les maigres (merlan, sole, limande, rouget, truite, perche). Les petits poissons de friture sont mieux tolérés que les gros, toujours conformément à la loi de diététique naturiste qui enseigne que la toxi-

(1) Au Japon, la lèpre est répandue dans toute l'étendue des îles. En Asie, elle exerce ses ravages le long des côtes du Tonkin ; dans l'Hindoustan, tout le long du littoral de la presqu'île arabique. En Amérique, on la retrouve le long des côtes, dans les régions des grands lacs, à la Guyane, dans toutes les îles de l'Archipel des Antilles. Elle règne en Océanie dans tout l'archipel indo-malais (Java, Sumatra, Bornéo, Philippines) ; elle sévit dans les îles du Pacifique (Sandwich, Hawaï où un quinzième de la population est lépreux). On la rencontre dans les îles africaines de l'Océan Indien (Maurice, Réunion, Madagascar). On la retrouve sur les côtes de la Guinée, du Congo, aux Canaries, à Madère, sur les bords de la Méditerranée, du Maroc au Caire. En Europe, il en existe de nombreux foyers, toujours en rapport avec les mers ou les cours d'eau. La lèpre est très répandue dans l'archipel grec, dans les îles turques. Deux grands centres existent en Russie, un, le long des mers Noire et Caspienne et l'autre dans les provinces que baigne la mer Baltique. En Islande, elle est endémique. Les côtes de la Norvège ont été longtemps le principal foyer européen. En France, on en retrouve des cas atténués en Bretagne et le long de la côte méditerranéenne.

cité et l'indigestibilité d'un aliment croissent avec son âge. Les œufs et la laitance ne peuvent être consommés sans inconvénients souvent sérieux. Nous n'insisterons pas sur la toxicité des moules, ni sur la description des fréquents empoisonnements dont elles sont la cause : ce sont des faits trop connus. Notons seulement que les indigènes de la Terre-de-Feu, qui ingèrent quotidiennement plusieurs kilos de moules, présentent tous des cirrhoses du foie et une dégénérescence profonde. Quant aux Esquimaux, mangeurs de poissons et de phoques crus, ils représentent une des races sauvages les plus difformes et les plus arriérées.

Modes de préparation. — Le poisson doit être consommé aussitôt pêché, pour diminuer les chances d'intoxication. Le poisson bouilli est plus facile à digérer que cuit en sauces (matelote) ou frit. Dans ce dernier cas, il est bon d'enlever l'écorce de friture avant de le manger.

Les poissons salés, fumés, conservés sont beaucoup plus toxiques et moins alibiles que frais. Ils produisent une vive excitation digestive, qui arrive à faire manger sans faim et conduit invariablement au surmenage viscéral et à l'épuisement dynamique.

Chez les individus friands de poisson, notamment chez les bilieux-lymphatiques, la restriction devra être une mesure progressive, susceptible de rappels nécessaires de plus en plus espacés, même pendant une certaine période de temps écoulé après cessation, afin d'éviter les troubles de désaccoutumance trop vivement accomplie.

3° LES ŒUFS

Les œufs sont à ranger parmi les meilleurs aliments d'origine animale. Destinés à la génération et à la formation d'organismes compliqués, ils détiennent une puissante condensation de force vitale, ainsi que des matériaux nutritifs de premier ordre.

Un œuf, en moyenne, pèse 60 grammes, dont 7 gr. 2 pour la coquille, 35 gr. 4 pour le blanc et 17 gr. 4 pour le jaune. Le blanc contient des matières albuminoïdes, des graisses, du glycose, et divers sels de potasse, fer, silice. Le jaune est plus riche encore en principes énergétiques et en matières azotées, phosphorées, grasses (lécithines) et minérales.

Pour les enfants, l'œuf constitue un excellent aliment de construction et de minéralisation, car ses principes azotés et minéraux sont très alibiles et hautement vitalisés. Les convalescents, de leur côté, doivent demander la réfection de leurs forces et de leurs tissus en premier lieu aux œufs, pris à doses modérées et dilués en entremets, plutôt qu'à la viande, qui se montre souvent trop excitante et trop encrassante.

Les cas où il existe véritablement une incompatibilité absolue à l'égard des œufs sont beaucoup plus rares qu'on le croit. Ils peuvent provoquer alors l'éclosion d'accidents anaphylactiques évidents (fièvre, urticaire, troubles nerveux), ou devenir encore la source de constipation opiniâtre ou de putréfactions intestinales. Mais dans la plupart de ces cas, il s'agit bien moins d'une idiosyncrasie que d'une incapacité métabolique à l'égard de l'œuf pris pas assez cuit ou à trop forte dose (plus d'un œuf par jour) ou présenté à l'état isolé et pur. En effet, presque toujours, on vient à bout de ces ennuis

en prescrivant soit l'œuf bien cuit, soit mieux encore, en le donnant à dose très modérée : un ou un demi ou un quart d'œuf par jour *dilué et cuit en mélange* farineux ou lacté (crème, entremets, pâtisserie). On est alors surpris de le voir tolérer sans le moindre accident et de constater que la nutrition des malades est grandement facilitée par ces modes d'administration réduite et diluée. En tout cas, *on ne saurait trop s'élever contre la fable de l'œuf contraire au foie ou encore générateur implacable d'entérite* et, par suite, contre le retranchement systématique, absolu et définitif de l'œuf chez tant d'enfants ou d'adultes délicats des voies digestives, que l'on voue ainsi à la dénutrition et aux troubles d'intoxication, majorés par la viande ou le poisson donnés en substitution. Jamais, en effet, l'œuf pris à doses raisonnables ou dilué et cuit en mélange féculent n'a déterminé de troubles graves des viscères digestifs, tandis que c'est au contraire la viande prise en excès qui, à la longue, conduit à coup sûr à l'hépatite, à l'entérite, à la fièvre typhoïde et au cancer.

Mais, de ce que l'œuf est un bon aliment, il n'en faudrait pourtant pas conclure qu'on puisse impunément en abuser. C'est ainsi, par exemple, qu'il est dangereux de condamner des tuberculeux à absorber jusqu'à 18 œufs par jour c'est-à-dire à métaboliser 155 gr. de matières azotées sans compter celles provenant des viandes, céréales et légumineuses, comprises dans le reste des menus, alors que 50 gr. auraient été déjà un grand maximum ! En pareil cas, après quelques semaines de tolérance, se déclarent ictère, entérite sanglante, appendicite ou ulcère d'estomac. C'est alors que passant d'un extrême à l'autre, on a jeté l'anathème sur l'œuf et on l'a interdit à tout le monde, sans réfléchir que 18 œufs par jour détruisent les voies digestives, mais que 1 ou 2 œufs constituent une nourriture salubre et donnent une ration azotée suffisante, dans tous les cas.

Modes de préparation. — Les œufs doivent être consommés très frais, surtout en été. Des blancs d'œufs mis à part et utilisés tardivement peuvent occasionner des empoisonnements mortels et déconcertants, car les pullulations microbiennes et les décompositions toxiques se déterminent souvent sans altérer l'odeur et l'aspect de l'albumine de l'œuf. Les empoisonnements collectifs dus en été aux crèmes des pâtisseries, aux gâteaux Saint-Honoré, relèvent toujours de la présence de blancs d'œufs altérés.

D'autres fois encore, des ennuis digestifs peuvent être provoqués par les œufs provenant de poules nourries d'une façon malsaine (déchets de viande, détritus d'abattoirs, farines de viande et de poisson, sang frais ou desséché, tourteaux, poudres à faire pondre, etc.). Ces produits, qui provoquent une suractivité vitale défensive, et par là même un accroissement de la ponte, sont dangereux, non seulement pour les poules, mais aussi pour les hommes qui se nourrissent de leurs œufs, parce que ces œufs renferment des poisons venus des aliments malsains, métabolisés imparfaitement par l'organisme des poules.

Aussi, conçoit-on l'importance d'avoir une basse-cour chez soi, quand on habite la campagne et de nourrir sainement ses volailles, car on s'assure du même coup un bénéfice de santé à soi-même.

Les œufs crus ou à peine cuits, à la coque, sont plus vitalisants que très cuits, comme tous les aliments, d'ailleurs. Mais, en pareil cas, les albu-

mines étrangères sont plus vulnérantes, surtout si les viscères digestifs sont déficients ; car ils laissent alors pénétrer dans la circulation une partie de ces albumines étrangères sans les avoir dissociées et reconstruites sur le mode spécifique. C'est pourquoi les grands malades, les hépatiques surtout, ont intérêt, nous le répétons, à manger plutôt les œufs bien cuits (1) à la coque ou, mieux encore, incorporés à petites doses dans des crèmes, pâtisseries ou entremets farineux.

Faisons observer encore que l'œuf doit être pris le plus souvent, entier. Blanc et jaune forment une harmonie alimentaire, dont chaque partie favorise l'assimilation et l'utilisation des matériaux voisins. C'est donc une habitude mauvaise de n'absorber que les jaunes dans un but de meilleure nutrition.

Les œufs conservés sont toujours sujets à caution et ne doivent être employés qu'après avoir été reconnus frais à l'odeur et au goût. La conservation en chambre froide semble la meilleure. On peut aussi garder fort longtemps des œufs bien enveloppés de papier et enfermés dans des endroits secs et aérés. Les conserves dans des solutions de sel ou de chaux altèrent les énergies nutritives. Les moyens antiseptiques sont franchement mauvais. En somme, on doit se méfier de tous les œufs conservés, surtout de ceux vendus en jaunes séparés ou encore desséchés en poudre, qui peuvent provenir de pays lontains et contenir alors des corps chimiques, antiseptiques ou des toxines microbiennes.

Ce qui rend difficile la conservation des œufs, c'est, d'une part, la perméabilité de la coquille, qui permet le passage des germes à la longue, et, d'autre part, le fait que le blanc d'œuf peut recueillir des microbes dans l'oviducte de la poule, largement ouvert vers le cloaque. Les œufs de poulette, dont l'oviducte n'a pas encore été balayé par de nombreux passages d'œufs, sont plus exposés à ces pénétrations et moins susceptibles par conséquent d'être conservés.

Les modes de présentation culinaire des œufs sont innombrables, cet aliment se prêtant à toutes les combinaisons et entrant dans la confection de la plupart des sauces, pâtisseries et entremets. Les préparations les plus simples, celles qui réclament le moins d'adjonctions d'autres produits trop concentrés (beurre, sucre en excès, alcool) sont les meilleures. Les omelettes ordinaires ou aux champignons, aux pommes de terre, aux verdures (salades, bette, cerfeuil, ciboulette, etc.), les œufs sur le plat, brouillés, pochés, durs, en neige, à la crème, au four, etc., sont autant de modes variés de présenter les œufs (2). Toutefois, on doit accorder la préférence à l'œuf à la coque, qui a le gros avantage de ne pas nécessiter l'emploi d'une graisse pour cuisiner l'aliment. On peut encore ajouter l'œuf à des pâtisseries de ménage (tartes, flans), ou à des farineux (pommes de terre, pâtes, sauces blanches, etc.). Sa présence suffit à relever le goût de l'aliment, à accroître sa valeur nutritive et supplée très avantageusement les corps gras (saindoux, beurre ou huile).

---

(1) La preuve expérimentale de ces faits a été apportée par LINOSSIER et LEMOINE : *Recherches sur le Régime alimentaire*. Presse Médicale n° 18, 1910

(2) Voir : P. CARTON. — *La cuisine simple*.

Il est bon de rappeler enfin, que si l'on ne tient pas compte de ces recommandations culinaires, en ce qui concerne la modération et la simplicité dans le mode de présentation des œufs, on a vite fait de tomber dans la suralimentation inconsciente, en absorbant des œufs à part, puis des œufs en sauce, puis en entremets et encore en gâteaux ou pâtisseries, au même repas.

4° LE LAIT ET SES DÉRIVÉS : LE BEURRE ET LES FROMAGES

Le lait contient des matières azotées ou albuminoïdes : la caséine et la lactalbumine, une graisse : le beurre, un hydrocarbone : le sucre de lait ou lactose, des sels minéraux et des diastases vivantes.

La proportion de ces divers éléments est très variable d'une espèce animale à une autre, et beaucoup aussi d'un individu, à un autre de même espèce, et même encore chez le même individu, selon l'alimentation, l'heure de la journée, etc. Ces variations, parfois si étendues, constituent un exemple frappant du peu de confiance qu'on doit accorder aux rendements chimiques et calorimétriques théoriques, présentés comme immuables.

Voici, en effet, calculées en grammes, par litre, les différences de composition que peuvent présenter des laits de femme et de vache :

	Densité	Albumine	Lactose	Beurre	Sels
Femme.......	1027 à 1032	7 à 45 gr.	25 à 70 gr.	10 à 60 gr.	1 gr. 36 à 6 gr.
Vache........	1030 à 1034	30 à 54 gr.	35 à 50 gr.	30 à 82 gr.	5 à 9 gr.

Renfermant albumines, hydrocarbones, graisses, sels minéraux et diastases, le lait est présenté comme le type de l'aliment complet, capable d'entretenir la vie à lui seul. C'est exact pour l'enfant ; c'est faux pour l'adulte.

Le régime lacté exclusif est le régime naturel de l'enfant. Et, en effet, dans la quantité maxima de un litre de lait de femme qu'il peut consommer, il trouve une dose raisonnable d'albumine : 20 gr. en moyenne ; une dose suffisante de combustible pour le peu de mouvement qu'il fournit : 60 gr. de sucre et 35 gr. de beurre en moyenne ; et enfin une ration normale d'eau : 880 gr.

Les trois litres de lait de vache qui forment la ration nécessaire à un adulte, lui apportent un excès de matériaux azotés : 106 gr., trop de graisses : 106 gr., et pas assez d'hydrocarbones : 146 gr. (1), ni de sels minéraux, puisque les sels de fer, entre autres, y font presque complètement défaut. Aussi, avec un tel régime exclusif, les individus manquent de force, s'anémient et prennent un visage empâté et un teint blafard. Enfin, la minime valeur d'excitation du lait, appropriée aux fonctions digestives, qui s'éveillent chez l'enfant, ne saurait suffire aux besoins d'excitation vitale qui sont arrivés à leur plein développement chez l'adulte.

Le lait est un aliment d'enfant. — Ce qui le prouve, indubitablement, c'est d'abord sa composition minérale ; sa richesse en chaux et sa pauvreté en fer.

Le lait est peut-être l'aliment le plus riche en sels de chaux et cette par-

(1) Pour obtenir les 400 gr. de substances ternaires nécessaires (graisse et sucre) il faudrait absorber 4.750 gr. de lait de vache.

ticularité s'explique par ce fait qu'il sert à construire le squelette de l'enfant. Voici, en effet, d'après Bunge, la teneur de quelques aliments en chaux pour 100 parties sèches :

Viande de bœuf	0,029
Froment	0,065
Pommes de terre	0,100
Blanc d'œuf	0,130
Pois	0,137
Lait de femme	0,243
Jaune d'œuf	0,380
Lait de vache	1,51

Le lait est un des aliments les plus pauvres en fer et cela importe peu à l'enfant qui possède une forte réserve de fer, reçue de sa mère au cours de la vie intra-utérine et emmagasinée dans son foie. L'adulte, dont les approvisionnements en fer sont plus courts et les besoins plus grands, ne peut que pâtir du déficit en sels de fer, produit par le régime lacté.

Les auteurs qui croient pouvoir recourir au lait ou à ses dérivés pour reminéraliser un organisme d'adulte se trompent donc, puisqu'ils offrent en pareil cas un excès de sels de chaux dont un adulte n'a pas l'emploi et qu'ils lui fournissent des apports insignifiants d'autres minéraux, principalement de fer, dont sa vie globulaire réclame une consommation relativement importante.

De plus, le lait est un aliment liquide qui ne nécessite pas l'exercice de la mastication. Les petits enfants n'ont pas de dents avant l'âge de 7 mois environ ; leurs incisives percent les premières et les prémolaires n'apparaissent guère avant 1 an et demi. La complète dentition des adultes est inutilisée dans l'alimentation lactée et ce fait indique bien que cette nourriture liquide est antinaturelle pour lui.

Mais le pis, c'est qu'on a trop tendance à l'employer comme boisson pour se désaltérer et à oublier qu'il est avant tout un aliment. Que de malades même voient leurs misères persister, puis s'aggraver, parce qu'ils boivent ainsi du lait sans nécessité au cours ou dans l'intervalle des repas !

L'expérience clinique confirme pleinement ces arguments. Ne voit-on pas les enfants pousser à merveille avec le lait de leur mère, tandis que chez les adultes, dès que le lait est absorbé à dose exagérée ou exclusive, on note des insuffisances digestives, des troubles de la nutrition et des phénomènes d'intoxication humorale avec dyspnée qui disparaissent dès qu'on le supprime. Le lait est nuisible à tous les dyspeptiques, à l'état liquide. Ils ne le tolèrent que mélangé *à dose très modérée* à des féculents ou dans des entremets. Même dans les états aigus, il est à déconseiller.

Enfin, une foule de faits naturels et historiques montrent encore que le lait fut toujours consommé par les êtres jeunes, inconnu des adultes et qu'il ne fut introduit dans l'alimentation des hommes faits, qu'à une époque relativement récente.

L'homme est le seul animal qui continue à consommer du lait après le sevrage. Bien entendu, nous ne parlons pas des animaux domestiques (chiens,

chats, etc.) placés par l'homme dans des conditions artificielles d'existence, qui acceptent de prendre du lait dans leur nourriture préparée.

Cette loi naturelle du sevrage lacté définitif devrait être suivie d'un peu plus près par l'homme. Trop d'enfants sevrés continuent à prendre du lait en boisson à forte dose et présentent de ce fait des troubles graves d'anémie et de nutrition. De bonne heure, on a intérêt à ne plus donner à l'enfant que du lait en potages farineux et à le lui supprimer comme boisson. Et plus tard, chez les grands enfants comme chez les adultes, le lait ne devrait être utilisé surtout que comme condiment culinaire et fort peu comme aliment principal.

L'homme primitif ignorait le lait des autres espèces animales. C'est quand il eut domestiqué les grands mammifères qu'il détourna à son profit la source d'énergie nutritive réservée par la nature aux petits de ces animaux. Plus tard même, l'alimentation lactée ne devint pas générale d'emblée. « Lors de l'arrivée des Européens en Amérique, les populations qui avaient des animaux domestiques (le lama dans les Andes, le bison au nord-ouest du Mexique) ignoraient l'emploi du lait... Dans de vastes régions comme la Chine et les autres contrées de l'Asie orientale, le lait est complètement inusité. Loin même d'en faire cas, ces peuples témoignent de l'aversion pour ce qu'ils appellent « du sang blanc » (L. Bourdeau) (1).

En Chine encore, le seul lait accepté pour l'alimentation des adultes est le lait de femme. Et cette pratique est celle qui déroge le moins aux lois naturelles.

Ce furent les peuples pasteurs qui, par nécessité climatérique, s'adonnèrent les premiers à la nourriture lactée et en transmirent l'habitude aux peuples agricoles.

Les anciens Grecs méprisaient le lait : Homère donnait aux barbares le qualificatif dédaigneux de galactophages (mangeurs de lait).

Il a donc fallu le développement d'une civilisation intensive et déviée des lois naturelles, pour faire accepter et consommer à l'excès le lait, le beurre et les fromages.

Les variétés et les modes de préparation du lait. — Il n'y a de physiologique pour une espèce animale déterminée que le lait de son espèce. La meilleure preuve théorique nous en est fournie par ce fait que plus un animal s'accroît rapidement dans les premières semaines de sa vie, plus le lait de son espèce est chargé en matières azotées et en sels minéraux. Il y a donc une adaptation sécrétoire spécifique pour chaque espèce. Les analyses suivantes faites par Bunge et ses élèves en font foi :

	Temps mis par le nouveau-né pour doubler le poids de son corps	Pour mille parties de lait Matières azotées	Cendres	Chaux	Acide phosphorique
Femme	180 jours	16 gr.	2 gr.	0.33	0.47
Jument.......	60 —	20 gr.	4 gr.	1.24	1.31
Vache........	47 —	35 gr.	7 gr.	1.60	1.97
Chèvre.......	22 —	37 gr.	8 gr.	1.97	2.84

(1) L. Bourdeau. — *Histoire de l'Alimentation*, p. 18.

Brebis........	37 —	49 gr.	8 gr.	2.45	2.93
Truie.........	14 —	52 gr.	8 gr.	2.49	3.08
Chatte........	9 1/2	70 gr.	10 gr.	—	—
Chienne......	9 —	74 gr.	13 gr.	4.55	5.08
Lapine........	6 —	104 gr.	25 gr.	8.91	9.97

Les laits d'animaux. — On comprend mieux ainsi combien le lait de vache, trop riche en matières azotées, minérales et grasses et moins chargé en lactose, est mal approprié à un petit d'homme, même bien portant, et combien il peut parfois se montrer dangereux pour des nourrissons débiles, dont l'organisme amoindri réclame une nourriture moins concentrée encore que la normale.

Le coupage du lait remédie à l'excès de quantité, mais il a l'inconvénient, d'une part, de ne pas déconcentrer les matières azotées insolubles et, d'autre part, de diluer davantage les sels et la lactose, qui sont solubles. Nous savons qu'on remédie à ce dernier point en ajoutant du sucre industriel : remède pire que le mal, car on accroît l'antiphysiologisme du lait étranger en lui adjoignant à trop forte dose ce corps chimique dévitalisé.

Les laits de vache (qui est le meilleur des laits d'animaux), de chèvre (trop excitant et encore plus chargé en corps gras que le lait de vache), d'ânesse et de jument (bien qu'ils se rapprochent davantage de la composition centésimale du lait de femme), ne peuvent pas remplacer d'une façon parfaite le lait humain dans l'alimentation des nouveau-nés, parce qu'ils ne sont pas vraiment physiologiques pour l'espèce humaine. On ne doit donc les utiliser que quand on ne peut pas faire autrement. Et ce qui compte pour constituer la valeur physiologique du lait, bien plus encore que la proportion des matériaux chimiques, c'est la spécificité de construction des albumines.

L'alimentation opérée avec des albumines animales, étrangères, nécessite un broyage moléculaire en acides aminés puis une reconstruction très laborieuse sur le mode spécifique. Si les viscères élaborateurs fléchissent, la reconstitution reste inachevée et des albumines étrangères pénètrent dans la circulation générale. Elles y attentent à la spécificité humorale, à la façon des injections de sérums animaux, et font courir les risques d'accidents anaphylactiques graves à chaque introduction nouvelle.

Le lait de la même espèce, au contraire, évite ces surmenages digestifs et ces conséquences pathologiques possibles, puisque les albumines présentées sont de même catégorie spécifique, toutes prêtes pour l'assimilation (1). Les accidents d'anaphylaxie par le lait de vache, chez les nourrissons et les adultes, sont maintenant décrits et mieux connus.

Le lait de femme. — Pour ces diverses raisons, et aussi parce que le suc gastrique de l'enfant est mieux adapté au lait humain et le précipite en

(1) Expérimentalement (Magnus Lévy, Abderhalden), on a obtenu la confirmation de ces faits en observant que des animaux nourris de viande, des grenouilles par exemple, digéraient et profitaient mieux quand on leur donnait à manger de la chair de grenouille que quand on leur faisait consommer de la chair d'autres espèces animales.

flocons plus ténus, la seule alimentation qui soit vraiment physiologique pour un nourrisson est le lait de femme.

On peut même aller plus loin et affirmer que le meilleur lait pour un enfant est le lait de sa mère, pourvu qu'elle soit saine et résistante, et non pas celui d'une nourrice mercenaire, car à côté des spécificités d'espèces, il existe des spécificités de tempérament, des harmonies familiales qui rendent trop excitant pour un enfant vite fatigable, le lait trop riche d'une nourrice pléthorique, ou inversement trop pauvre pour un enfant robuste, le lait d'une femme chétive.

Le lait cru. — Le lait est un aliment vivant destiné à être sucé à la mamelle. Il perd une grande partie de ses propriétés vitalisantes et dynamogènes à passer et à séjourner dans des récipients avant d'être consommé. Et cela indique une fois de plus que l'on ne devrait guère consommer du lait que dans le jeune âge et le prendre seulement au sein maternel.

Absorbé cru, aussitôt après la traite, le lait de vache se présente dans les meilleures conditions de digestibilité et de valeur énergétique. Les diastases sont alors vivantes et pleinement actives. On a vu quelquefois des enfants en pleine déchéance vitale se relever après avoir été soumis au lait cru et très frais. Chez les adultes également, on peut observer, dans certains cas, un relèvement de la nutrition, en ordonnant des prises modérées de lait cru (2 à 3 tasses à thé par jour) pendant ou entre les repas. Le lait agit alors surtout comme aliment diastasé et vitalisé.

Quand on prescrit le lait cru, il est bon de s'assurer de sa provenance, car les vaches non tuberculeuses sont rares à notre époque, où l'alimentation industrielle prédispose les troupeaux, avec la fréquence que l'on sait, aux infections aiguës et chroniques (fièvre aphteuse, pneumonie, tuberculose, etc.).

Le lait bouilli. — Il est déjà moins bon, parce qu'à la température de 100°, ses diastases sont détruites et parce qu'une bonne partie de sa puissance vitalisante disparaît du même coup. L'ébullition, il est vrai, permet d'annihiler les germes venus de l'animal infecté, des récipients ou des mains malpropres, mais encore faut-il qu'elle soit prolongée deux minutes, après avoir crevé la peau du lait qui monte.

Toutefois, il ne faudrait pas s'exagérer ces dangers de contamination par le lait cru, car si l'on devait prendre la tuberculose par ce moyen direct, tous les gens seraient tuberculeux depuis longtemps, puisque le beurre et les fromages qui proviennent des mêmes animaux infectés sont consommés sans être bouillis, ni stérilisés, et font absorber quotidiennement de nombreux bacilles de Koch virulents.

Il faut bien savoir, en effet, que 50 % environ des vaches laitières sont tuberculeuses et que tous les laits vendus sont contaminés, puisqu'ils sont mélangés. Il suffit d'un seul animal malade dans un troupeau, pour que le lait global soit souillé de bacilles. Et ce fait patent, mais peu divulgué, prouve bien qu'en réalité la tuberculose n'est que peu ou pas contagieuse et ne se prend qu'indirectement, en s'exposant à des conditions générales d'existence antinaturelle et antiphysiologique (1). Les microbes, nous le répétons une

(1) Voir : P. Carton. — *La Tuberculose par arthritisme* ; 3e édition.

fois encore, ne vivent que de la détérioration du terrain, et le terrain se détériore surtout à manger trop de viandes, à boire de l'alcool, à consommer des aliments industriels, à mépriser les aliments simples et naturels, à vivre dans l'air empuanti des villes et à ne pas prendre d'exercice musculaire régulier.

Pourtant, dans nombre de cas, pour les petits enfants entre autres, l'ébullition du lait est à recommander. Les sujets en mauvais état, ayant leurs immunités naturelles entamées, évitent ainsi des contaminations possibles. De plus, l'ébullition diminue l'agressivité des albumines étrangères et les rend moins nocives pour la spécificité humorale, chez les nourrissons débiles.

Le lait stérilisé. — Quel que soit le procédé employé pour le stériliser, le résultat est à peu près identique : l'aliment se trouve dépouillé de sa vitalisation et de ses propriétés diastasiques.

Du lait bouilli est déjà défectueux à ce point de vue, mais il permet encore d'élever les enfants sans gros ennuis, tandis qu'avec les laits stérilisés, chez soi (appareils Soxhlet, Budin, etc.) ou achetés pasteurisés ou stérilisés, on court au-devant des pires calamités (troubles de digestion, gastro-entérite ; troubles de nutrition : rachitisme, anémie, purpura, scorbut infantile ; infections : fièvre éruptive, tuberculose).

Dans ces laits, tout pouvoir diastasique a disparu, les combinaisons organiques, albuminoïdes et grasses sont coagulées et inassimilables, les sucres sont caramélisés. etc. L'aliment perd ses qualités naturelles et acquiert les défauts des aliments de conserve.

Les autres procédés industriels de conservation lactée : les laits oxygénés, formolés, boriqués, les laits d'été qui, presque tous, dans les grandes villes contiennent de ces produits chimiques, introduits par les liquides « conservateurs » qu'on y verse pour éviter qu'ils caillent ; les poudres de lait desséché et les farines lactées sont, au même titre, des produits malsains qui occasionnent à la longue des défaillances organiques et des maladies.

Les laits concentrés. — Ce sont les moins dangereux parmi les laits de conserve, parce qu'ils gardent encore une partie de leurs vitamines du fait qu'ils sont préparés dans le vide au-dessous de 60 degrés. On peut les utiliser avec avantage chez les enfants qui tolèrent mal le lait de vache frais, et accorder la préférence aux laits condensés sucrés, en choisissant une bonne marque, car on a reconnu à l'analyse que certains de ces laits étaient écrémés ou insuffisamment concentrés (1).

Les laits modifiés. — Ils sont souvent plus digestibles. Le lait de vache coupé d'eau, le lait écrémé sont plus digestibles pour les estomacs fragiles, les convalescents et surtout les nourrissons.

Ainsi, on observe souvent que des enfants bien portants à Paris, parce qu'ils boivent du lait que l'industrie livre après l'avoir partiellement écrémé, tombent malades en vacances, à la campagne, dès qu'on leur donne du lait absolument pur et complet, c'est-à-dire contenant tous ses principes gras.

On a essayé de ramener artificiellement le lait de vache à la composition du lait de femme et de faire des laits humanisés (Backhaus). Mais ces pré-

(1) Legendre. — *Problèmes scientifiques d'alimentation*, p. 30 et 148.

parations n'offrent qu'un médiocre intérêt, car elles ne remédient en rien à la différence capitale de qualité spécifique des albumines, qui importe tant dans l'allaitement.

Les laits dangereux. — Des laits provenant d'animaux malades ou mal nourris sont très préjudiciables. Des vaches atteintes de fièvre aphteuse, droguées souvent de ce fait, fournissent du lait toxique. Celles qu'on nourrit de résidus industriels, de drèches de distillerie, de pulpes de betteraves, etc., donnent des laits capables d'occasionner des troubles digestifs graves. Certaines plantes de la famille des crucifères (choux, navets, etc.) ou des liliacées (poireau, ail, etc.) communiquent au lait de femme ou de vache un goût très désagréable et des principes irritants pour l'organisme infantile. Une nourrice devra donc éviter l'usage de ces aliments trop sapides, de même que des autres produits surexcitants : excès de viande, de bière et de légumineuses, dont on se croit obligé de la saturer. Tous ces matériaux nocifs passent dans le lait, l'enfant en prend sa part, s'intoxique ou s'alcoolise et paie en indispositions et maladies, les fautes commises par sa nourrice contre les lois naturelles. Les médicaments, les purgatifs violents se retrouvent également dans le lait et peuvent intoxiquer ou indisposer l'enfant. Il est préférable de ne donner de drogues à personne, mais encore moins à une femme enceinte ou à une nourrice.

Les laits fermentés. — Il existe un moyen copié sur la nature de rendre le lait ordinaire plus physiologique, plus digestible, plus vitalisé, c'est de le soumettre artificiellement ou de le laisser spontanément à l'action des ferments figurés : bacilles, levures, moisissures, etc. On obtient ainsi du lait caillé, du beurre et des fromages.

Le lait caillé. — Autant l'usage du lait ordinaire comme boisson ou aliment d'adulte présente des inconvénients, autant celui du lait transformé par les fermentations lactiques, pris à dose modérée et par courtes périodes, peut être favorable dans nombre de circonstances.

Les agents microbiens de transformation lactée sont nombreux. Les plus répandus sont les bacilles lactiques et paralactiques. Des levures, des leptothrix, des cocci, des streptobacilles, etc. peuvent s'associer à eux et former des symbioses locales spécifiques, qui produisent des laits caillés de goût et d'aspect différents. Par leurs élaborations, ces germes modifient avantageusement les matériaux azotés, les substances grasses, le sucre et les sels du lait, les rendent plus alibiles et produisent aussi des sécrétions diastasiques et acides, qui sont précieuses pour les voies digestives.

Grâce à eux, le lait caillé devient *un aliment diastasé de premier ordre*, très alibile et adjuvant digestif vis-à-vis des autres aliments absorbés en même temps que lui. De plus, il exerce une seconde action favorable, comme *gardien de la flore normale de l'intestin*.

Les putréfactions intestinales, en effet, proviennent de gros bacilles qui pullulent en milieu alcalin et sur des déchets de tissus animaux, ils nuisent au tube digestif par leur virulence, et à l'état général par leurs toxines résorbées. Ces gros bacilles ne peuvent se développer en milieu acide, en présence d'une flore acidifiante importante et sur des débris végétaux ou lactés.

Ces particularités, récemment mises en lumière par les travaux des

bactériologistes, ont contribué à remettre en honneur l'alimentation naturelle des races paysannes et à faire employer la bactériothérapie lactique associée au régime végétarien, comme moyen de guérison des entérites et de préservation contre les intoxications digestives.

Ainsi se trouve confirmée l'expérience ancestrale des peuples pasteurs de Bulgarie, du Caucase, de Russie, etc., qui préfèrent de beaucoup l'emploi du lait caillé à celui du lait naturel, et s'en nourrissent en grande partie depuis un temps immémorial. La vigueur de ces races et la présence, chez elles, de nombreux individus centenaires impliquent la reconnaissance indiscutable de la haute valeur vitalisante du lait diastasé et montrent à l'évidence que la bactériothérapie lactique doit se prescrire sous sa forme naturelle de lait caillé et non de cultures sélectionnées en bouillon de viande. Selon les pays, des flores lactiques variées se déterminent, assez nettement tranchées la plupart du temps, pour donner des laits caillés différents, que l'on peut reproduire dans nos climats en usant de « graines » ou de cultures.

Le *kéfir* ou lait fermenté du Caucase s'obtient en ensemençant du lait de vache avec des grains de kéfir, qui sont des conglomérats de divers germes (bacilles caucasiens, levures, etc.). recueillis par dessication locale des laits fermentés. Ce lait est à la fois acide et légèrement alcoolisé. Sa fabrication, dont l'industrie s'est emparée, nécessite un outillage spécial et des précautions particulières. Le kéfir n° 1, qui a vingt-quatre heures de fermentation, est plutôt laxatif ; le n° 2, de deux jours, est indifférent ; le n° 3, plus âgé, est plutôt constipant.

Le *yohourt*, ou lait aigre bulgare, se prépare en cultivant du lait bouilli avec les restes désséchés d'une préparation antérieure, et chez nous, en ensemençant à l'étuve, à l'aide de cultures pures, du lait bouilli et réduit.

Le *koumys* est préparé au sud de la Russie avec des laits de jument, d'ânesse, de chamelle. Il contient un peu d'alcool comme le kéfir.

On peut encore citer, parmi les laits caillés locaux, le *leben* égyptien, le *mazum* arménien, le *varenetz* russe.

Le lait caillé français. — Au lieu d'aller chercher bien loin des semences exotiques pour fabriquer des laits caillés à l'imitation des Russes ou des Bulgares, il est beaucoup plus simple et plus naturel d'employer nos races locales de bacilles lactiques et d'utiliser le lait caillé de nos paysans, qui est plus harmonieux pour nos organismes et ne nécessite pas un matériel, des cultures sélectionnées et des modes de préparation délicats. Leur action est tout aussi favorable et on ne saurait trop recommander d'accorder la préférence au lait caillé français, les trafiquants de bacilles exotiques, impossibles à acclimater en France, dussent-ils n'y plus trouver leur compte !

A l'hospice de Brévannes, nous avons utilisé pendant 15 ans du lait caillé commun. La première fois, on laisse cailler spontanément du lait non bouilli, réparti dans plusieurs bols. Ensuite, on choisit celui qui présente le meilleur goût pour ensemencer le lait suivant. Chaque jour, on opère ainsi : après avoir fait bouillir le lait, on le verse dans un large récipient, pot, légumier ou soupière, et, quand il est devenu presque froid, on y ajoute deux cuillerées à soupe de lait caillé de la précédente préparation, par litre, en le mélangeant bien. Placé au repos dans un placard ou une armoire, dans

une pièce plutôt chaude, une cuisine par exemple, le lait est recouvert et se caille en 24 ou 48 heures, selon les saisons. En été, si on le laisse 48 heures, il est plus acide (1). Avant de le consommer, on peut enlever la couche de crème et de moisissures qui, assez souvent, se forme à la surface et le battre ensuite à la fourchette pour le rendre homogène. Ajouté à table aux légumes chauds ou aux salades qu'il peut suffire à assaisonner, aux fruits (fraises) ou encore consommé nature d'une façon exclusive ou à petite dose (un verre) comme entremets ou dessert, ce lait est fort apprécié des malades et donne d'excellents résultats thérapeutiques.

Le lait caillé par la présure ne peut guère être substitué au lait caillé par les ferments figurés. Il ne possède pas les avantages de vitalisation et d'élaboration qui résultent de l'action des ferments microbiens, et, de plus, il contient des ferments digestifs d'animal mort, qui ne sont pas toujours anodins.

Le petit lait, constitué par la partie liquide du lait après sa coagulation par la présure, demande à être consommé très frais. Il est diurétique et laxatif et contient de la lactose, des sels minéraux, des ferments oxydants et peu d'albumines et de lécithines.

Le babeurre est le liquide qui reste dans le tonnelet après barattage du beurre. Utilisé pour nourrir les porcs et les veaux, il a été employé aussi avec avantage dans l'alimentation humaine en Hollande, en Belgique, dans le Nord de la France, etc. On l'a utilisé aussi en médecine, pour enrayer les gastro-entérites de nourrissons et les troubles dyspeptiques d'adultes. On fait du babeurre de crème avec de la crème aigrie, comme dans la préparation du beurre, ou encore du babeurre de lait avec du lait caillé spontanément par les bacilles lactiques. Ce dernier est préférable : il est plus riche en lactose et plus pauvre encore en graisses.

Le lait en diététique et en thérapeutique. — Le lait est à considérer surtout comme un aliment du tout jeune âge. L'enfant doit être nourri au sein de sa mère ou, en cas d'impossibilité majeure, au sein d'une nourrice. Comme pis aller, on peut recourir au lait de vache, judicieusement coupé d'eau, simplement bouilli et sucré en ne dépassant pas la dose de 1/4 de morceau par biberon.

Dans l'alimentation des adultes, le lait n'est pas à conseiller à l'état naturel, comme aliment prédominant ou comme boisson. Il faut, en effet, un estomac particulièrement robuste pour s'accommoder du lait, parce que c'est un produit riche en graisses, hypoexcitant, qui paralyse les sécrétions et les muscles digestifs, qui entrave les digestions et qui constipe. En diététique, il ne doit être préconisé qu'*à titre de condiment*, ajouté en cuisine dans la préparation de certaines sauces, légumes, farineux, gâteaux, pour en relever la saveur ou encore *à titre d'aliment diastasé*, sous forme de lait caillé, beurre ou fromages.

En thérapeutique, le lait simple doit cesser d'être considéré comme ali-

(1) En Bretagne, on le prépare ainsi : aussitôt trait, le lait cru est réparti dans de grands récipients. Puis on y verse et on y mélange pendant qu'il est encore chaud une cuillerée à pot de lait pris dans le plat qui contient le lait caillé précédemment. On laisse au repos un jour ou deux et l'on obtient un lait de consistance sirupeuse, très vitalisant, ayant un excellent goût de crème et une légère saveur acidulée, très agréable.

ment « guérit tout », comme une panacée universelle, comme un contrepoison. *C'est un mauvais aliment* pour les malades aigus ou chroniques. Il ne peut réussir que pris par petites doses répétées et encore d'une façon non suivie, chez des grands nerveux, des spasmodiques, des gastropathes irritables, le temps de les faire bénéficier de ses qualités négatives d'aliment hypoexcitant, inhibant les sécrétions glandulaires et les contractures viscérales. D'ordinaire, on peut alors lui adjoindre des fruits crus.

Il est diurétique. il est hypochloruré, c'est entendu, mais à côté de cela il empoisonne, il répugne vite, il donne des fermentations gastro-intestinales, il constipe en général et bouche le grand émonctoire intestinal, il est trop riche en graisses, en albumine, trop pauvre en fer, il est insuffisant à exciter et à entretenir les fonctions vitales d'adultes. Le régime lacté absolu est une erreur physiologique et un traitement dangereux, bien que réglementaire encore, chez les classiques, dans une foule d'états aigus et chroniques. La menace : « le lait ou la mort », dont on a parfois usé, n'est donc nullement justifiée.

Dans les états aigus et chroniques, il existe d'autres moyens d'alimenter les malades, plus logiques et plus salutaires. Nous les avons exposés au cours du chapitre de thérapeutique et n'avons donc pas à y revenir.

Signalons enfin, que le lait caillé et le petit lait sont à déconseiller aux déminéralisés, car leur richesse en acide lactique ne pourrait qu'accroître les dégradations minérales, les prédispositions infectieuses et les caries dentaires de ces malades.

Le beurre. — Il est d'un usage relativement récent. Il fut ignoré des peuples d'Extrême-Asie (Chine, Indo-Chine, Japon) jusqu'au jour où les navigateurs, Anglais et Hollandais, le leur firent connaître. Les anciens Grecs et les premiers Romains ne savaient pas non plus baratter le lait et ne se servaient que de crème. Aujourd'hui encore, les populations méridionales (France, Grèce, Italie, Espagne) usent surtout d'huile pour les préparations culinaires. Par contre, sa préparation et son emploi se sont accrus rapidement dans les climats moins chauds (nord de la France, Angleterre, etc.).

Maintenant qu'on a pris l'habitude d'incorporer des corps gras en surabondance dans tous les aliments cuisinés, l'usage du beurre apparaît presque comme une nécessité à tous les gens, à tel point que quand on doit défendre les corps gras à un malade, ce dernier se figure d'abord qu'il va ne plus pouvoir rien manger.

Le beurre, pour ne pas nuire aux actes digestifs, doit être introduit avec mesure dans les aliments et il est préférable de l'ajouter autant que cela sera possible, à table dans les plats, soupières ou assiettes qui contiennent les mets encore chauds. On profite ainsi des diastases vivantes et vitamines contenues dans le beurre, qui font le plus clair de ses qualités excitantes, aromatiques et nutritives. La cuisson ou le rissolement du beurre détruisent ces précieuses formes d'énergie alimentaire (1).

Le beurre est en effet un bon aliment diastasé. Qu'il soit fait de crème

(1) Voir aussi l'article : « Beurre fondu et beurre rissolé », dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série, p, 155.

de lait séparée lentement par montée spontanée des corpuscules graisseux à la surface, comme dans l'ancien procédé de fabrication maintenant rarement employé, parce que donnant des beurres de rendement moins considérable, moins purs et de moins longue conservation, ou encore que la crème soit séparée rapidement à l'aide des procédés actuellement plus répandus de centrifugation par les écrémeuses mécaniques, puis mis à fermenter, le beurre obtenu finalement par barattage de cette crème diastasée, puis par malaxage et compression, est un aliment doublement vitalisé, par l'action des ferments cellulaires venus du lait lui-même et par les activités microbiennes des bacilles lactiques. Dans tous les cas, il constitue un produit estimable quand il est consommé frais et cru (1).

Malheureusement, au cours des nombreuses manipulations qu'il subit pour arriver du producteur au consommateur, le beurre est assez souvent frelaté, et, dans bien des cas, il peut être tenu pour suspect par les végétariens et les malades. Car il n'est pas rare, dans les grandes villes, qu'on y mélange de la margarine ou des graisses de cheval et de porc.. Il importe donc de se procurer du beurre de première qualité, quitte à le payer plus cher et à en consommer moins.

Nous avons signalé aussi, précédemment, la présence fréquente de bacilles tuberculeux dans le beurre. En effet, la plupart des beurres sont ramassés par des fournisseurs en gros, dans plusieurs fermes à la fois, puis débités après mélange, et il suffit d'un animal tuberculeux pour contaminer toute la récolte. Nous signalons encore ce fait, non pour condamner l'usage du beurre, mais pour montrer l'impossibilité de préserver mathématiquement l'être humain des conctacts microbiens. On recommande bien de faire bouillir les laits, mais on laisse consommer les beurres et fromages non stérilisés Les microbes sont partout, nous aurons beau faire, nous n'empêcherons jamais ce fait naturel et le seul moyen de leur résister sera de cultiver nos immunités naturelles, en obéissant aux lois de la vie humaine. Des moyens de garantie extérieure peuvent donc être pris, *grosso modo*, mais il est sensé de ne pas s'attarder à des minuties exagérées. Si l'on vit sainement, on peut être assuré de ne pas prendre la tuberculose en mangeant du beurre, pas plus qu'on ne la prendra en respirant les poussières atmosphériques qui, dans les endroits fréquentés, en contiennent régulièrement.

Le prix relativement élevé du beurre a amené la vogue croissante des graisses et beurres végétaux, extraits de fruits oléagineux. Quand il s'agit d'huile d'arachide ou d'olive, on peut approuver la substitution, mais il faut pourtant savoir que les autres produits gras, retirés par des procédés industriels de la noix de coco principalement, sont des aliments morts, des graisses chimiques, acidifiantes, décalcifiantes, dont les déminéralisés doivent se garer soigneusement (2).

Quand on peut se procurer du bon beurre, il est bien préférable d'user

(1) Si on pasteurise la crème au sortir de l'écrémeuse, on supprime l'action des ferments cellulaires et l'on obtient malgré les réensemencements un produit moins sapide et moins alibile.

(2) Voir le chapitre : « Pourquoi le beurre de coco est acidifiant », dans le livre P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

de cet aliment diastasé et hautement vitalisé que de se servir de ces graisses chimiques et mortes.

Les fromages. — Ce sont d'autres dérivés du lait, encore plus fermentés et plus sapides que le beurre. Ils forment aussi des aliments plus complets que ce dernier, puisqu'ils contiennent non seulement des graisses, en proportion variable selon les espèces, mais aussi des matériaux azotés, des sels de chaux et des diastases en abondance.

Le lait qui sert à les obtenir peut être caillé entier ; on a alors des fromages gras. Si l'on adjoint de la crème retirée d'un autre lait, du fait de cette richesse accrue en graisse, le fromage est dit : double-crème. Si le lait est au préalable, à demi ou complètement écrémé pour fabriquer du beurre, le fromage est demi-gras ou maigre.

Le caillage du lait, quand il s'agit de petites quantités surtout, peut être réalisé par la seule action naturelle des bacilles lactiques, opérant pendant plusieurs jours. Ce procédé est même le plus sain. mais le caillé s'égoutte moins bien et garde moins facilement la forme dans les moules, que celui obtenu par l'adjonction de présure au lait. Aussi, pour tous les fromages, frais ou fermentés, emploie-t-on la présure ou ferment extrait de la caillette ou 4e poche stomacale du veau.

L'introduction, dans les fromages, de ce suc gastrique d'un animal mort, n'est peut-être pas sans inconvénients pour ceux qui recherchent une nourriture idéalement pure. Et cet inconvénient existe surtout dans les fromages blancs, car dans les fromages un peu faits, la présure disparaît vite sous l'action des transformations diastasiques énergiques qui s'opèrent ensuite.

Les fromages frais sont tous à pâte molle et en général non salée, ils n'ont subi que l'action de la présure seule. Les uns sont maigres, faits de lait écrémé, ce sont les fromages blancs, les cœurs à la crème, les fromages à la pie. Ce sont les plus digestibles et les plus légers pour les estomacs délicats, à cause de leur faible teneur en graisse. D'autres sont fabriqués avec le lait entier, (petit-suisse) ou même travaillés avec de la crème surajoutée, prise dans un autre lait (fromage double-crème). Leur richesse plus grande en graisse accroît leur pouvoir calorifique, mais aussi les rend très difficiles à digérer aux dyspeptiques et aux arthritiques, qui doivent en conséquence s'en priver.

Les fromages fermentés sont des produits dont la fabrication, commencée de façon identique, se poursuit ensuite, différemment. Le caillé résultant de l'action de la présure est mis en moule, égoutté, salé, pressé plus ou moins, après avoir été cuit pour certaines variétés, et finalement manipulé en cave tout le temps que dure son affinage, c'est-à-dire sa pénétration et sa maturation par les microbes et moisissures.

Nous avons déjà exposé, en parlant des aliments fermentés, les transformations chimiques résultant de l'évolution successive des symbioses microbiennes qui se succèdent à la surface et dans l'épaisseur des fromages. Nous n'y reviendrons pas et dirons seulement que chaque localité engendre ses symbioses spécifiques, qui permettent de fabriquer les fromages de goûts si distincts que l'on trouve dans le commerce. Quand l'un des éléments mi-

crobiens vient à prédominer fâcheusement, on peut obtenir des imperfections de fabrication : les fromages rouges, boursouflés, amers ou qui coulent.

Les fromages fermentés constituent une catégorie d'aliments de haut goût, avec une gamme de sapidité très variée. Ils sont excitants, dynamogènes, très digestifs et très nourrissants, à cause de leur richesse azotée, grasse et diastasique. Les fromages doux (Tomme de Savoie, St-Nectaire, Gruyère ordinaire, Hollande) sont précieux pour les dyspeptiques. Les fromages plus forts sont des aliments très avantageux pour les estomacs encore assez robustes et pour les travailleurs manuels. Ils apportent à la fois des matériaux nutritifs et une aide digestive certaine. Mangés avec du pain bis, ils donnent des repas complets, peu coûteux, tels que les faisaient les vigoureux paysans d'autrefois. Les ouvriers d'aujourd'hui qui finissent si vite dans la maladie et l'invalidité, en demandant l'excitation de leurs énergies potentielles à l'alcool et à la viande, devraient s'en souvenir.

La maturation du fromage par les ferments figurés transforme les sucres, attaque les matériaux azotés, saponifie les graisses, élabore des substances diastasiques qui vitalisent la pâte. Ce sont là des actions favorables pour la digestibilité, à côté desquelles pourtant, il faut mettre en balance des inconvénients. Les produits de décomposition des albumines (leucine, tyrosine, carbonate d'ammoniaque, etc.), des graisses (acides gras), les substances aromatiques et toxiques, nées des pullulations microbiennes, ne sont pas toujours inoffensives et font que les plus forts de ces produits alimentaires devront être interdits aux individus qui possèdent des viscères digestifs trop débiles (dyspepsie, hépatites, etc.) ou des émonctoires fragiles (maladies de peau, néphrites). Pour bénéficier des propriétés excitantes, diastasiques, bactériothérapiques, pour éveiller l'appétit, pour exciter ou aider les sécrétions digestives ou encore pour enrayer les fermentations gastro-intestinales ou les brûlures d'estomac, les dyspeptiques devront user *à dose très modérée*, des fromages doux indiqués plus haut, pris plus comme condiments et comme médicaments diastasiques que comme aliments. Le plus recommandable, parce que le plus doux, le plus vitalisant et le mieux toléré par les arthritiques graves, est la Tomme de Savoie. Puis, on peut citer le St-Nectaire ; vient ensuite le Gruyère ordinaire. Mais il faut interdire la crème de Gruyère qui est fabriquée avec des fromages de médiocre qualité que l'on fait fondre.

Parmi les fromages dits fermentés, à pâte molle, et à croûtes avec moisissures, il convient de citer en tête, comme léger et peu fermenté, le fromage de Neufchâtel ou Bondon, fait de lait entier, qui est recouvert d'un duvet blanc bleuâtre de moisissures superficielles. Puis, viennent les fromages de Brie, fabriqués avec le lait entier, ou écrémé pour ceux de consommation courante, ou, plus rarement, avec double-crème pour les grands moules de première qualité ; les fromages de Camembert gras ou demi-gras ; les fromages de Coulommiers. Ces fromages peuvent être conseillés, à doses modérées, à la plupart des arthritiques, sauf les Brie de Meaux et de Melun qui sont des aliments trop riches et encrassants.

Il existe une autre catégorie de fromages fermentés, à pâte molle, qui se distingue par sa croûte sèche sans moisissures, parce qu'elle fut comprimée,

séchée et lavée au cours des manipulations d'affinage : ce sont des fromages de haute sapidité : le Livarot, le Pont-l'Evêque, le Marolles, le Munster, le Mont-d'Or, etc.

D'autres fromages sont à pâte ferme et cuite. Après caillage à la présure, le caillé est divisé finement, cuit à basse température (40° à 60°, selon les espèces), puis mis en moule et très fortement pressé. Ils sont lavés et séchés au cours de la maturation et possèdent une croûte résistante. Les fermentations qu'ils subissent sont plus douces et, en général, ils sont assez faciles à digérer par les estomacs affaiblis. On doit recommander de les mastiquer avec grand soin, à cause de la dureté de leur pâte, ou encore, de les râper et de s'en servir comme condiment culinaire. Le Gruyère gras ou demi-gras, le Parmesan, le Hollande ou tête de Maure gras ou demi-gras, le Port-Salut, la Tomme de Savoie, le Roblochon, appartiennent à cette classe de fromages.

Enfin, il convient de signaler une dernière espèce de fromages crus, à pâte ferme, fortement pressée qui, très fermentés, sont d'un goût très relevé et par suite doivent être réservés aux tubes digestifs solides. Sont de ce nombre : le Cantal, le Chester, le Gorgonzola, le Roquefort avec ses moisissures intérieures, etc. Ce dernier est le mieux toléré.

Le fromage de chèvre n'est guère recommandable. Il est irritant, à la longue, pour le système nerveux et pour les muqueuses.

B. — LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

1° LES CÉRÉALES

Les plantes de la famille des céréales fournissent à l'homme, par leurs fruits ou graines, la partie la plus importante et la plus naturelle de son alimentation. Les grains, en effet, sont en réalité les fruits de ces végétaux herbacés et pourraient fort bien être rangés dans cette dernière catégorie d'aliments, au lieu de faire l'objet d'une étude distincte. L'homme, être essentiellement frugivore, trouve donc dans les céréales de précieux aliments, presque complets et parfaitement appropriés à ses adaptations ancestrales.

On a coutume d'étudier, dans les traités d'alimentation, sous le nom de céréales, six graminées : le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs et le riz et d'y ajouter une plante de la famille des polygonees : le sarrasin. Nous nous conformerons à cet usage et ne ferons que citer deux autres céréales : le millet et le sorgho qui, bien que cultivés par l'homme préhistorique et employés encore dans certains pays chauds, n'offrent pas pour nous un intérêt considérable.

Le blé. — En Europe, en Amérique, en Russie d'Asie, dans l'Afrique du Nord, partout où s'est répandue la race blanche, la culture du blé s'est propagée et s'accroît rapidement chaque année (1). Et cela montre claire-

(1) En 1911, la production mondiale du blé fut estimée à 800 millions de quintaux. Avant la guerre, la France, qui produisait en moyenne 115.270.000 hectolitres de blé chaque année était obligée d'en importer environ 5.000.000 d'hectolitres pour suffire à sa consommation.

ment combien le blé est un aliment de toute nécessité pour les individus de notre race.

Avec la farine de blé, on fabrique divers produits alimentaires : pâtes, pâtisseries et surtout du pain. Comme nous allons nous occuper assez longuement de ce dernier, nous n'en dirons pas plus long sur le blé, pour le moment.

Le *blé vert* utilisé en farine pour les préparations de potages, surtout chez les enfants, n'est pas du froment récolté vert, mais de l'épeautre récolté vert dans le Wurtemberg et séché, sur place, dans des fours (1). Cette céréale est à déconseiller, parce qu'elle est peu nutritive et peu minéralisante. Nous avons observé des malaises et de la déperdition des forces à la suite de son emploi.

Le seigle. — De culture moins ancienne que l'orge, le seigle vient après le blé comme importance de production en France (15.000.000 d'hectolitres environ). Dans certains pays, en Russie, son emploi est encore plus répandu. Il sert principalement à faire du pain.

Le méteil est un mélange de seigle et de blé précoce, semés ensemble, dans la proportion de 1/3 de seigle et 2/3 de froment. On les utilise sans les séparer, pour en faire de la farine et du pain, qui est excellent et se conserve plus longtemps que le pain ordinaire. Cultivées côte à côte, ces céréales donnent un rendement plus grand que si on les séparait. Néanmoins, on en produit de moins en moins et la récolte du méteil en France ne dépassait guère 2 à 3.000.000 d'hectolitres, avant la guerre de 1914.

L'orge fut connue des peuples préhistoriques. La décoction et la bouillie d'orge jouaient un grand rôle dans la diététique hippocratique. De nos jours, sa récolte en France se chiffre encore par 15.000.000 d'hectolitres environ. Elle est utilisée en flocons et en farine qui servent à préparer des bouillies mucilagineuses, légères et laxatives pour les enfants et les convalescents. On l'emploie aussi pour la fabrication de la bière et de la farine de malt (2).

L'avoine donne une farine et des flocons de goût agréable, excitants, toniques, riches en sels et en phosphore. On s'en sert encore plus en Angleterre et en Amérique, qu'en France, pour préparer des farines destinées à être mangées en bouillies. Les jeunes enfants bénéficient grandement de l'emploi de flocons d'avoine (genre Quaker Oats), préparés en soupes au lait.

Le maïs. — En Turquie, Serbie, Lombardie, dans le Sud de la France, le maïs est une céréale de consommation courante. Dans la région de Bayonne, on en fait des métures, sorte de gâteaux volumineux et très denses, de goût assez parfumé, relevé parfois de grains d'anis. Le plus souvent, c'est en gâteaux et en bouillies (polenta des Italiens) qu'il sert à l'alimentation. Les grains de maïs moisis ou avariés peuvent déterminer des troubles de la nutrition et une maladie : la pellagre. En Amérique, on cultive beaucoup de variétés naines de maïs sucré que l'on mange à l'état de grains frais, à demi-formés, bouillis ou grillés et en y ajoutant du beurre cru.

(1) Voir l'article sur « le blé vert » dans : *Enseignements et Traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Voir l'article : « Le maltage des aliments » dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

Le sarrasin ou blé noir a été consommé autrefois en Normandie et en Bretagne. On n'en pouvait faire du pain, mais seulement des bouillies, galettes et crêpes. Dans certaines campagnes bretonnes, le blé noir est encore très apprécié à l'heure actuelle.

Le riz. — C'est la céréale des peuples asiatiques. Ils en consomment au total encore plus que nous ne mangeons de blé. Son grain est le plus riche en substances hydrocarbonées et le moins chargé en matières azotées, et cette particularité le fait ranger aussi dans la classe des aliments féculents, c'est-à-dire parmi ceux qui sont considérés comme plus énergétiques et calorifiques que réparateurs.

Tel que l'offre le commerce, le grain de riz a subi les opérations industrielles de la décortication, du blanchissage et du glaçage, préparations aussi néfastes pour l'alimentation que l'est l'usage de la farine de blé de première blancheur pour faire le pain. En effet, ainsi privé de son germe et de ses couches corticales, le riz perd la plupart de ses principes minéraux, diastasiques et azotés et la plus grande partie de sa vitalisation (vitamines) et de l'énergie solaire, qu'il tenait assimilés et condensés dans ses zones corticales.

Pour nous, qui usons du riz modérément, ces extractions industrielles intempestives n'entraînent pas des troubles flagrants, mais pour les peuples dont le riz forme la nourriture presque exclusive, sa décortication et sa préparation mécaniques entraînent des troubles fort graves de la nutrition qui provoquent des épidémies de bériberi.

Les riz simplement décortiqués à la main, encore un peu rougeâtres parfois, conservent la majorité de leurs sels et diastases et sont beaucoup plus nutritifs et plus sains (1).

Des poules nourries de riz travaillé industriellement meurent cachectiques, avec de la diarrhée verte, en 20 ou 30 jours, tandis que si l'on ajoute du son de riz ou de l'extrait aqueux de son de riz, elles vivent sans accident et augmentent de poids (Bréandat, Weil et Mouriquand, etc.).

De notre côté, nous avons observé que le riz non travaillé augmentait la ponte des poules, alors que le riz glacé ne produisait pas de différence appréciable dans le rendement en œufs.

Ici, comme pour le pain, nous le verrons dans un instant, l'industrie qui

(1) Les analyses de Balland (*Les Aliments*. T. I, p. 394) permettent de juger ces différences pour un riz de même origine selon son degré de préparation industrielle.

	EAU	MATIÈRES AZOTÉES	MATIÈRES GRASSES	MATIÈRES Amylacées	Cellulose	CENDRES
Riz brut.............	13.10	8.24	2.15	73.65	1.34	1.52
— décortiqué à la main.	11.	9.05	2.80	74.93	1.12	1.10
— décortiqué à la machine et glacé	13.30	7 65	0.30	78 18	0.21	0.36

dénature l'aliment et la conception étroite de l'aliment débitant de calories ou simple fournisseur d'azote, ont fait retrancher tout ce qui n'est pas bon à se transformer en chaleur ou qui laisse des déchets intestinaux. Mais l'expérience prouve que l'aliment ainsi amputé de ses sels, de ses diastases vitalisées et de ses précieuses parties inassimilables n'est plus capable d'apporter de l'énergie solaire hautement vitalisée ni d'assurer la circulation intestinale, c'est-à-dire de rendre vigoureux et bien portant.

En pratique diététique, nous avons expérimenté comparativement les riz simplement décortiqués et les riz glacés. Nous avons reconnu aux premiers (riz entiers) les avantages des céréales complètes (pain bis, complet), c'est-à-dire une valeur nutritive et excitante plus grande, mais aussi des inconvénients analogues à ceux que procurent les pains bis et complet chez les débiles digestifs (pléthore, fatigue, etc.). Les riz entiers sont donc des aliments de grand feu, précieux pour les individus sains, mais trop forts pour les malades et les dyspeptiques. (Voir, plus loin, pains bis et complet).

Pour nous, qui consommons beaucoup de pain, le riz tient moins de place dans l'alimentation courante et son prix relativement élevé en regard du moindre prix du pain en fait un peu une céréale de luxe. Il ne faut peut-être pas trop regretter cet obstacle à sa diffusion chez nous, parce qu'en somme c'est un aliment d'un autre climat et d'une autre race dont les organismes européens ne sauraient s'accommoder d'une façon aussi absolue en fréquence et en quantité.

Pourtant, nous avons *un excellent riz européen, le riz du Piémont*, poussé près de nous, plus harmonisé à notre milieu, plus léger, moins concentré, beaucoup moins constipant et très préférable à tous les points de vue pour nourrir les malades. Ses grains plus courts deviennent aussi beaux et aussi sapides que ceux du riz Caroline, après cuisson, si l'on prend soin de ne pas le remuer et le mettre en purée, pendant qu'il est sur le feu. Les riz à grains courts de Madagascar et de Saïgon sont aussi plus légers.

En France même, on cultive le riz sur les bords de la Durance et de diverses rivières de la Provence. Nous avons expérimenté ce riz assez longuement. Il se rapproche beaucoup, comme effets, du riz du Piémont.

En général, le riz est donc un bon aliment, riche en azote pour un féculent, peu concentré, peu excitant (aussi, voit-on souvent relever son goût à l'aide de condiments : vanille, citron, sucre, safran, etc., ou en le mélangeant à d'autres aliments), antiputride, très recommandable aux dyspeptiques, aux convalescents et en cas de troubles diarrhéiques. Son seul inconvénient est précisément cette tendance à donner de la constipation. On peut y remédier dans une certaine mesure en prenant le riz mélangé avec de la compote de pommes.

Les ressources culinaires qu'on en peut tirer sont innombrables. Cuit à l'eau, à l'étuvée, au lait, à la crème, avec du fromage, des œufs, de la viande, des légumes (artichauts, choux, carottes), des fruits (pommes, poires, pruneaux, etc.), en potages, en entremets, il s'harmonise avec tout et se prête à toutes les combinaisons (1).

---

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

ÉTUDE COMPARATIVE DE LA COMPOSITION CHIMIQUE THÉORIQUE DES DIVERSES CÉRÉALES ENTIÈRES OU RÉDUITES EN FARINE

D'après Kœnig	Eau	Matières Azotées	Matières Grasses	Matières Hydrocarbonées	Cendres
Blé de France	13.37	12.64	1 41	70.92	1.66
— de Russie	13.37	17 65	1.58	65.74	1.66
Seigle	13.37	10.81	1.77	71.99	1.86
Orge	14.05	9.66	1.93	71.94	2.42
Avoine	12.11	10.66	4 99	68.95	3.29
Maïs	13.35	9.43	4.29	71.62	1.29
Riz	12.58	6.73	0.88	78.99	0.82
Sarrasin	14.12	11.32	2.61	69.18	2.77
FARINES, *d'après Kœnig*					
Blé 1re	13.34	10.18	0.94	75.06	0.48
— 2e	12.65	11.82	1.36	73.21	0.96
Son	12.67	12.99	2.88	65.98 37,67 de cellulose	5.58
Seigle	13.71	11.57	2.08	71.20	1.44
Orge	14.83	11.38	1.53	71.67	0.59
Avoine	9.65	13.44	5.92	68.87	2.12
Maïs	14.21	9.65	3.80	71.01	1.33
Sarrasin	13.51	8.87	1.56	74.92	1.14
Germes de blé (A. Girard)	12.40	31.64	6.24	43.89	4.69
Riz (Alquier)	11.36	7.56	0.59	80.00	0.49

De la lecture de ces analyses, il résulte que les céréales sont des aliments presque complets : contenant de 7 à 17 % de matières azotées (gluten et albumine), des amidons et des sucres dans la proportion de 60 à 80 %, des graisses de 1 à 5 %, des sels minéraux, des diastases et de la cellulose.

On voit en outre, que pour une même céréale, le blé par exemple, *la composition diffère considérablement selon le sol et la contrée dans lesquels il a poussé et aussi selon la saison et l'année.* En tenant compte de ces différents facteurs, Balland (1) a noté les écarts suivants :

	Eau	Matières Azotées	Matières Grasses	Matières Amylacées	Matières Cellulose	Cendres
Minimum pour 100	8.80	7.48	1.10	65.41	1.15	1.12
Maximum pour 100	16.90	15.58	2.40	76.17	3.94	2.56

On conçoit mieux, en face de pareilles divergences, la vanité des calculs calorimétriques et des dosages mathématiques de rations, tels qu'on prétend les imposer. C'est ainsi que les blés durs, petits, cornés, translucides, qui proviennent des pays chauds (Afrique, Amérique du Sud, Espagne, Italie) contiennent beaucoup plus de matières azotées que les blés tendres.

On notera, d'autre part, que la composition des farines diffère de celle

(1) Balland. — *Les Aliments*. T, I. p. 90.

des grains entiers et que leur valeur nutritive change considérablement selon les procédés de mouture et le degré de blutage, les farines les plus blanches, dites de première qualité, qui sont les plus blutées, devenant les plus pauvres en matières azotées et minérales.

On remarquera de plus, que le son contient plus de matières azotées et minérales que la farine entière et que ses matériaux hydrocarbonés sont représentés par des amidons et de la cellulose à parties égales.

Modes d'emploi alimentaire des céréales. — Le *blé cru* consommé en grains trempés et germés, pris à la dose d'une cuillerée à café, au début du repas de midi, apporte vitamines B et phosphates indispensables.

On commence à le manger après 2 jours de trempage à saturation d'eau. Ensuite, il faut changer l'eau et rincer les grains chaque jour, à midi, en prenant soin de renverser ensuite l'eau totalement, pour éviter macération et mauvais goût.

Les grains entiers peuvent être employés cuits comme le riz ou le maïs sucré ou en flocons écrasés pour potages (blé, avoine, orge, riz), ou encore en décoctions de céréales ou encore en pain complet.

La tisane d'orge préparée légèrement comme le recommandait Hippocrate, et faite d'une cuillerée à soupe d'orge pour un litre d'eau, peut être d'un emploi favorable au cours des états aigus.

Mais, par contre, *les décoctions de céréales*, où comme dans la formule Springer, blé, orge, seigle, maïs, avoine et son servent à composer un bouillon sursaturé de sels minéraux et celles encore où par surcroît on ajoute des légumineuses sèches : pois, haricots, lentilles (Comby), sont des préparations concentrées qui surexcitent le système nerveux sans avantages définitifs, qui surmènent les voies digestives, congestionnent le foie, donnent des rhumatismes, provoquent de la constipation et cela avec d'autant plus d'intensité qu'on les fait prendre à des organismes affaiblis, à des convalescents ou à des nourrissons malades. Même pour des individus bien portants, ces décoctions saturées fatiguent et mènent à la suralimentation minérale, dont nous avons déjà signalé les dangers.

Les farines s'emploient à l'état nature ou après avoir subi l'action diastasique des levains. L'industrie fabrique, avec les farines, des pâtes, des semoules, des tapiocas. La cuisine s'en sert dans la confection d'une foule de plats, d'entremets, de desserts et de sauces.

Les bouillies préparées à l'eau et au lait, maltées ou non maltées, sont des préparations précieuses pour les petits enfants et aussi pour les adultes malades ou convalescents.

Employées en *sauces*, roussies à la graisse, mélangées aux viandes, frites dans l'huile (crêpes, beignets, etc.), mêlées à poids égal avec du sucre, des œufs ou du beurre dans les *pâtisseries*, les farines deviennent bien moins digestibles. Les dyspeptiques devront donc éviter le plus possible ces préparations culinaires trop grasses ou trop concentrées et ne guère faire usage que de sauces blanches, de pâtisseries et d'entremets légers, dans lesquels lait, beurre, œuf, sucre seront incorporés à doses très modérées et rendus ainsi plus faciles à assimiler (1).

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

La digestibilité des farines s'accroît beaucoup, après qu'elles ont subi l'action des ferments solubles et figurés. C'est ainsi qu'il est recommandable d'ajouter très peu de levure dans les pâtes à crêpes, à beignets, à pâtisseries, la veille de leur emploi. On les rend ainsi plus légères. *Les farines diastasées, maltées*, faites de grains soumis à un début de germination, deviennent également plus alibiles. Leur emploi est avantageux pour les sujets atteints de débilité digestive. Mais, il faut les utiliser sans les incorporations industrielles de lait, d'œufs, de produits azotés (caséine) ou de minéraux inertes qu'on vend couramment sous forme de spécialités, telles que les farines lactées, surazotées, phosphatées, etc., qui sont des aliments chimiques, concentrés et dévitalisés, nettement malsains (1).

Signalons enfin que la grande valeur nutritive des céréales devient un danger si l'on en abuse, surtout sous forme de farines ou grains complets. C'est ainsi que nous avons eu souvent l'occasion de constater l'abus que l'on fait des céréales fortes dans les milieux végétariens, sous forme de pain complet, auquel on adjoint au cours d'un même repas, en plus d'autres aliments azotés (œuf, fromage, etc.), un second plat céréalien composé de farines variées, simples ou grillées ou maltées ou mélangées, ou en flocons, ou encore de spécialités diététiques concentrées. Ces aliments très riches, pris à dose trop forte ou même sous une forme entière, inappropriée aux résistances amoindries de débiles digestifs, produisaient invariablement des encrassements humoraux, avec accidents de pléthore (rhumatisme, cyanose des extrémités, troubles congestifs variés, engelures, etc.), dont les patients ne soupçonnaient pas l'origine et qui ne cédaient qu'après restriction de ces aliments céréaliens.

LE PAIN

Dans un travail antérieur (2), nous avons étudié le problème du meilleur pain. Aussi, serons-nous plus bref, en ce qui concerne la technique et la pratique des procédés de mouture et de panification.

Structure histologique du grain de blé et répartition topographique de ses matériaux énergétiques. — Pour comprendre l'intérêt puissant que présente la question du meilleur pain et pour être en mesure d'apprécier la valeur exacte des divers procédés de mouture et de panification, il importe d'abord d'être bien renseigné sur la structure anatomique et la valeur dynamogène des diverses zones du grain de blé. Il existe, dans un grain de céréale, trois zones assez nettement tranchées : l'écorce, la partie centrale ou amande et le germe.

1° *La partie corticale* se compose, en partant de la périphérie, de deux enveloppes cellulosiques lignifiées, auxquelles se trouve accolée vers l'intérieur une assise protéique de grosses cellules bourrées de cette matière qu'on nomme *aleurone*, mélange de substances fortement azotées et diastasées, huileuses et hydrocarbonées. Cette assise reste adhérente à l'écorce dans le

---

(1) Voir le chapitre : « Le maltage des aliments » dans le livre : P. CARTON. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) P. CARTON. — *Notre aliment fondamental* : *Le Pain*. Maloine, éditeur.

son séparé et lui assure ainsi une richesse nutritive, une valeur excitante, dynamogène et minéralisante considérables. C'est ainsi qu'un kilo de blé contient 17 gr. de matières minérales et 8 gr. d'acide phosphorique, tandis qu'un kilo de farine grossièrement blutée ne renferme plus que 5 gr. 50 de sels et 2 gr. 50 d'acide phosphorique. La différence est restée dans le son.

Le son, en dehors de ses deux enveloppes lignifiées, contient donc des éléments nutritifs de farine bise qui lui restent intimement soudés et que tous les procédés de mouture sont incapables d'isoler intégralement. C'est ce qu'ont établi, sans conteste, les recherches de la Commission d'alimentation de la Société de Biologie (1), instituée pendant la guerre. Lapicque a reconnu que la valeur alimentaire du son dépasse la moitié de celle de la farine blanche. Richet a calculé qu'un kilo de son peut fournir à l'organisme 2.000 calories environ. Et la commission a conclu : « il ne faut pas confondre le son, résidu industriel de meunerie, qui a toujours une valeur nutritive appréciable pour l'homme, avec l'enveloppe, élément anatomique du blé, qu'on n'obtient jamais pratiquement à l'état pur... Le son, laissé aux animaux par l'extraction à 85 pour 100, contient encore une proportion notable de matières nutritives pour l'homme. »

2° *La partie centrale ou amande* est formée de cellules polyédriques bourrées de grains d'amidon ; elle est décomposable elle-même en deux régions, une externe, sous-corticale, à cellules riches en gluten, difficiles à extraire par la mouture, qui représente 15 à 26 % du poids total et donne des gruaux bis ; une interne, centrale, très facile à extraire, donnant la farine fleur et les gruaux blancs, et qui représente 42 à 58 % du poids du grain. Elle est la plus riche en amidon, la plus calorifique, mais la moins excitante, la moins dynamogène et la moins nutritive.

3° *Le germe*, placé à la base du grain, entre ses deux lobes, se compose d'une radicule et d'une gemmule. C'est la partie la plus riche en diastases, en vitamines, en principes nutritifs excitants, et surtout en énergie vitale condensée, puisque c'est de cette minuscule partie que va naître la plante adulte : les cotylédons ne servant que de réserves aux premiers matériaux de construction.

Le point essentiel qui se dégage de cette sommaire étude de chimie topographique, celui que l'on doit retenir avant tous les autres, c'est que plus on s'avance de la périphérie du grain vers son centre, plus augmente la teneur en amidon, c'est-à-dire en matériaux calorifiques, les moins intéressants et les moins rares pour la vie organique, et, au contraire, plus diminue la teneur en gluten, en matières minérales, en diastases et en vitamines, c'est-à-dire en ce qu'il y a de plus précieux pour l'entretien des fonctions trophiques et vitales.

Et ce fait n'est pas pour nous surprendre, puisqu'il s'est déterminé selon cette loi naturelle générale, que pour tous les êtres végétaux ou animaux, pour le grain de blé, comme pour les feuilles, les fruits ou l'homme, l'introduction, l'assimilation et la fixation des énergies solaires se font dans les zones périphériques, qui reçoivent directement le contact des rayons du

(1) *Problèmes scientifiques d'alimentation en France pendant la guerre*, pages 15, 16 et 18. Masson, éditeur, 1919.

soleil et se les incorporent sous l'action commutatrice de substances chimiques pigmentaires, analogues à la chlorophylle. Le pigmentations rousses du blé, vertes et rouges des fruits ou des végétaux, brunes du derme humain bronzé par le soleil sont l'expression de ce travail assimilateur et de cette localisation des substances minérales et des énergies solaires, dans les régions corticales et sous-corticales des êtres et des fruits.

La mouture et le blutage. — Il nous faut maintenant rechercher le sort que les opérations préliminaires de la panification (réduction du grain en farine) réservent à chacune des diverses zones du grain de blé, et nous rendre compte de l'utilisation qui en est faite.

Deux procédés sont utilisés pour réduire le grain en farine : la mouture par meules et la mouture par cylindres. La plus ancienne est la mouture par meules. Elle se faisait autrefois à l'aide des meules en pierre spéciale, dite meulière (celles de la Ferté-sous-Jouarre sont les plus renommées). Maintenant, on se sert également de meules métalliques. La mouture par cylindres ou hongroise est d'introduction récente. C'est elle qui nous a valu le pain trop blanc, appauvri et dévitalisé, qui est un des vices principaux de la mouture trop raffinée d'aujourd'hui.

Les meules, qui agissent par cisaillement, dilacèrent davantage les cellules corticales et sous-corticales du grain de blé. Elles libèrent ainsi, dès le début de la mouture, le maximum de matières azotées, diastasiques et minérales qui se trouvent alors diffusées et incorporées d'emblée à toute la farine. Aussi, les meules donnent-elles du son en moins larges écailles et, par suite, des farines moins pures, moins blanches, moins faciles à conserver sans altérations, moins luxueuses en un mot, mais combien préférables au point de vue du rendement énergétique et de la valeur nutritive.

Les cylindres, au contraire, agissent par aplatissement et par éclatement. Ils permettent ainsi d'obtenir des farines plus distinctes, de recueillir toute une gamme de produits bien tranchés, de mieux séparer, entre autres, les éléments diastasiques sous-corticaux, et finalement d'obtenir des farines plus pures, plus aisées à conserver, parce que plus dévitalisées et quasi mortes.

Le cylindre est donc un instrument industriel et commercial supérieur à la meule. C'est la véritable raison de son succès. Mais, au point de vue de l'hygiène alimentaire et de la santé publique, il est certain que la meule possède toutes les supériorités.

Le cylindre, en effet, est plus apte à donner des farines analytiques, à séparer les parties chargées en diastases ou vitamines qui font « travailler » les farines que l'on conserve en magasin, la plupart du temps, dans un but immoral de spéculation. Il permet également de mieux dégruauter les farines, d'en extraire 15 à 20 pour 100 de gruaux riches en gluten, qui servent ensuite à la fabrication des semoules, pâtes et pâtisseries. Faisons remarquer, en passant, que c'est cette soustraction frauduleuse qui a obligé ensuite à ajouter de la farine de légumineuses (fèves, pois, haricots) pour remédier au manque de consistance de la farine pétrie et, somme toute, à commettre une véritable et dangereuse adultération du pain. Le cylindre permet ainsi une foule d'opérations commerciales et de trafics industriels qui

sont éminemment nuisibles à la santé publique, puisqu'ils conduisent tous à l'appauvrissement de la farine de boulangerie, par la suppression de ses éléments les plus riches en gluten, en vitamines et en minéraux. Aussi, depuis la néfaste adoption des cylindres, le pain, l'aliment fondamental de notre race, est-il devenu un gâteau d'amidon très calorifique, ce qui le fait vanter par les hygiénistes de laboratoire ; mais en réalité, il est peu nutritif, peu vitalisant, somme toute, affaiblissant pour les résistances organiques.

La meule, par contre, du fait de la trituration et du mélange énergiques qu'elle effectue d'emblée sur les divers éléments du grain, est seule capable de fournir une farine vraiment synthétique et intégrale, vraiment représentative du grain de blé entier.

D'ailleurs, l'action des cylindres et des meules est tellement différente que, même blutées à des taux identiques, les farines de meules et de cylindres possèdent des propriétés chimiques, nutritives et des caractères très distincts. Et, de beaucoup, à taux égal, le pain fait de farines de meules est préférable au pain de cylindres. Nous avons pu nous en rendre compte sur le pain bis de l'Assistance Publique qui, du jour où les cylindres remplacèrent les meules (depuis juin 1913), devint moins sapide, moins coloré et se conserva bien moins longtemps frais et agréable au goût.

Comparaison entre le groupe des farines premières ou blanches et le groupe des farines secondes ou bises. — Les farines blanches, premières ou supérieures (0 et 00) proviennent principalement des gruaux centraux du grain. Elles sont très riches en amidon, mais pauvres en substances azotées, minérales et diastasiques. Elles sont plus calorifiques, mais moins vitalisantes.

Les farines bises, secondes ou inférieures, sont proportionnellement moins riches en amidon, donc moins calorifiques, mais incomparablement plus chargées en matériaux azotés, minéraux et diastasiques. Elles sont donc plus vitalisantes, parce qu'elles contiennent plus de produits sous-corticaux du grain de blé, qui, nous l'avons vu, sont les plus énergétiques.

Les analyses chimiques de Balland, de Müntz, de Fleurant ont clairement établi cette plus grande richesse des farines bises, d'origine sous-corticale, en gluten, en matières minérales et en phosphore, entre autres.

En réalité donc, les qualifications commerciales de farines premières et secondes sont inverses de leur valeur alimentaire et constituent une duperie pour le consommateur.

En blutant les farines à 55 %, on prive donc le pain de sa force vitale et de ses meilleures énergies nutritives et on nuit considérablement à la vigueur et à la santé de l'espèce humaine.

Enfin, si au lieu d'utiliser 55 à 65 kilos de farine par 100 kilos de blé, on en utilisait 75 à 80 kilos, on réaliserait chaque année, en France, une somme estimée par Ch. Gide (1), avant la guerre, à au moins 600 millions.

Le principal argument dont se servent les défenseurs des trafics industriels et les partisans du pain blanc, repose sur sa plus haute valeur calorifique. Ainsi, s'exerce une fois de plus, la malfaisante influence de la théorie

---

(1) Voir : *L'Emancipation*, 15 janvier 1912.

des calories. L'aliment qui fait débiter le plus de chaleur, répétons-le encore, n'est pas nécessairement le plus physiologique, ni le plus vitalisant. L'exemple de l'acool est là pour le prouver. Et, en ce qui concerne le pain blanc, son plus grand rendement calorifique n'est qu'un trompe-l'œil et une qualité négative, puisqu'en regard d'un léger gain calorimétrique, on constate un appauvrissement considérable en *énergie solaire vitalisée*, c'est-à-dire en matières sous-corticales, riches en minéraux et en vitamines, qui font la puissance nutritive et vitale du grain de blé. En n'utilisant, dans le grain de blé, que sa farine la plus blanche, on agit donc un peu comme quelqu'un qui penserait s'enrichir en rejetant de son porte-monnaie les pièces d'or (diastases, vitamines, matières minérales et azotées), pour ne conserver que les gros sous (amidons).

La panification accroît considérablement la digestibilité de la farine. — Le pain est un merveilleux aliment, à cause non seulement des propriétés toni-nutritives synthétiques du grain de blé, mais aussi par suite de la vitalisation et de l'aide digestive que procure le travail de la fermentation panaire.

Au cours du pétrissage et des temps de repos que l'on accorde à la pâte s'effectuent, en effet, des élaborations vitales et des transformations chimiques, dues à la fois aux diastases de la farine et aux ferments (bacilles et levures) du levain. Au cours de la fermentation panaire, cette collaboration étroite de ces trois ordres de ferments est indispensable à la constitution d'un pain de bonne qualité et de facile assimilation, parce qu'ils s'entr'aident et se complètent les uns les autres. En effet, les *diastases* élaborent les amidons en sucres, qui vont profiter en partie à l'organisme humain, en partie au développement des levures. Les *levures* ou saccharomyces font gonfler la pâte, empêchent la désagrégation du gluten et entravent le développement des mauvais ferments (ferments butyriques) ou la colonisation exagérée des bacilles acidifiants (Kayser) (1). Les *bacilles* sont de précieux auxiliaires des levures, pour lesquelles ils saccharifient aussi les amidons ; de plus, ils enrayent par les acides qu'ils libèrent, la pullulation des gros bacilles de putréfaction poussant seulement en milieux alcalins, qui donneraient un goût d'amertume ou de rance au pain ou encore qui occasionneraient l'altération du pain par les moisissures, le bacille *prodigiosus*, ou de la pâte par des bacilles liquéfiants poussant eux aussi en milieu alcalin.

Une panification bien conduite consiste donc en une série de tours de main, qui ont pour but de maintenir une favorable harmonie entre les diverses actions de la symbiose des ferments, de façon à éviter certaines pullulations fâcheuses et à faire prédominer le travail des levures. Les renforcements et rafraîchissements de la pâte, que la plupart des boulangers opèrent en ajoutant un peu de levure fraîche ou comprimée, aboutissent à conserver la prépondérance des fermentations alcooliques et à restreindre les fermentations acides, au cours des différents apprêts de la pâte.

Le pain fait avec du vieux levain de la précédente fournée, simplement rafraîchi par adjonction de levure comprimée, comme le font encore la plu-

(1) Kayser. — *Microbiologie agricole ;* p. 352.

part des boulangers, en France, ne vaut pas le pain fait entièrement à la levure, parce qu'il contient trop de bactéries acidifiantes qui le rendent aigre au goût et acidifiant pour les humeurs. Il se digère moins bien, il favorise les fermentations gastro-intestinales et, par suite, la déminéralisation et la carie dentaire. Mieux vaudrait donc que partout on panifie exclusivement à la levure de grains, comme on le fait dans le Nord de la France (1). Chez soi, il est facile de fabriquer du bon pain en se servant de levure de grains, comprimée, que l'on vend chez les boulangers. Par exemple, le soir on délaye 200 gr. de farine avec de l'eau tiède et 5 à 8 gr. de levure pour obtenir une pâte très molle ; ce sera le levain. Le lendemain matin, on délaye à part 600 gr. de farine avec 1 verre d'eau et demi environ et 15 gr. de sel. Puis, on mélange et on pétrit avec le levain préparé la veille. Ensuite, on donne sa forme au pain et on le laisse au repos de 3 à 4 heures, selon la saison. Il n'y a plus qu'à le placer sur une tôle farinée et à le faire cuire dans un four de cuisinière, bien chaud, pendant environ 3/4 d'heure, en le tournant de temps en temps, pour le cuire régulièrement, sans le brûler.

La fermentation panaire, grâce à ces actions élaboratrices multiples, fournit, en fin de compte, un aliment diastasé qui ne peut être comparé à aucun autre aliment de même composition, qui n'aurait pas été fermenté.

La simple expérience culinaire suivante permet de se figurer l'aide digestive précieuse que procure la panification de la farine. Un sujet doué d'un bon appétit mange facilement 250 gr. de pain au repas de midi et ce pain lui sert à agrémenter d'autres plats de viandes, légumes et desserts. Le tout se digère sans difficultés. Que se passerait-il, si au lieu de prendre sous la forme diastasée de pain, les 200 grammes de farine que représentent ces 250 gr. de pain, il les mangeait en bouillie ? Une cuillerée à soupe très pleine de farine représente 20 gr. de farine et donne une bonne assiettée creuse de bouillie, après cuisson. Dix cuillerées de farine de 20 gr. épuiseront la dose de 200 gr. mise en expérience. Quand le sujet aura avalé ses dix assiettées de bouillie à la file, s'il le peut, il sera dans l'impossibilité absolue d'absorber quoi que ce soit en supplément et il aura bien du mal à se délivrer du volumineux cataplasme introduit dans son estomac. Quel étonnant contraste, par conséquent, avec l'extrême digestibilité de la même dose de farine absorbée sous forme de pain !

Rendement de la farine en pain. — Par suite de l'adjonction d'eau à la farine, le poids du pain fabriqué est supérieur à celui de la farine employée. 100 kilos de farine donnent, selon les formes de pain, de 125 à 130 kilos de pain qui après cuisson contient 34 à 35 p. % d'eau. Plus les pains sont petits, plus la cuisson est parfaite, et plus le rendement diminue à cause de l'évaporation ; aussi recommande-t-on aux dyspeptiques de manger des pains de fantaisie, longs et pas plus larges que trois ou quatre doigts. Dans les gros pains de ménage mal cuits, la proportion d'eau peut s'élever en fraude à 38 et 39 p. %. Avec les farines blutées à 74 p. %, 100 kilos de blé fournissent 100 kilos de pain et avec les farines blutées à 60 p. %, 100 kilos de grains ne donnent plus que 80 kilos de pain (BALLAND, T. I, p. 256)

(1) Voir l'article : « Le maltage des aliments » dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série ; p. 146.

Cuisson du pain. — La cuisson du pain s'opère dans des fours dont la température est voisine de 300 degrés. La croûte du pain est portée à 180 ou 200 degrés ou parfois même à 230 degrés, la mie à 100 degrés au plus. La cuisson a pour effet d'arrêter les fermentations, de faire évaporer de l'eau et aussi l'acide carbonique et le peu d'alcool produits par le travail des levures. Elle rend le pain plus digestible, plus appétissant, plus agréable et transforme les amidons en dextrine surtout au niveau de la croûte, qui est ainsi beaucoup plus facile à assimiler que la mie, par les estomacs délicats.

Malgré quelques résultats expérimentaux contradictoires, on admet que la cuisson stérilise la pâte, jusque dans la mie, dans la plupart des cas. Pourtant, il y a une différence appréciable entre les pâtes établies sur levain dont le très léger degré d'acidité assure une stérilisation presque certaine, et celles faites sur levure, pour lesquelles la stérilisation est moins sûre.

Le pain complet. — C'est le pain fait avec la farine comprenant tous les éléments du grain de blé, moulu sans blutage aucun. Ce pain ne peut être fabriqué qu'avec des farines provenant de meules en pierre ou de moulins métalliques, qui cisaillent finement l'écorce et le germe.

Le pain complet a pour considérable avantage de conserver groupés en lui tous les éléments harmonisés du grain de blé. C'est le pain le plus sapide, le plus parfumé, le plus excitant, le plus nourrissant, le plus physiologique *pour l'homme vigoureux, normal et actif*. C'est celui qui se conserve le mieux et qui aide le plus à la circulation intestinale. Il fournit une excitation de bon aloi, vigoureuse, très prolongée sans être excessive, qui se fait sentir avec autant d'intensité dans toute la traversée digestive. Il constitue donc un aliment de force et d'endurance par excellence, permettant des efforts énergiques et de longue haleine. Quelles belles rénovations s'accompliraient, si les ouvriers modernes consentaient à substituer cet incomparable aliment aux excitants toxiques : alcool et viande, que le pain blanc les oblige à rechercher de plus en plus !

Le pain fabriqué à l'aide de farines dissociées par le blutage, puis recomposées à l'aide de mélanges quelconques de farines blanches, de son et d'issues, n'a rien à voir avec le pain complet. L'expérience retentissante de retour au pain complet essayée par *Le Petit Journal*, en 1895, fut malheureusement entreprise non pas avec des farines complètes, mais avec des mélanges qui permirent d'employer des déchets inutilisables autrement.

Le pain bis. — Cette dénomination est vague et s'applique à des pains très dissemblables. Avant d'en discuter, il faut distinguer les différents produits de couleur bise que l'on range sous cette appellation. Il y a d'abord le pain bis, composé de farine blanche de blé et 1/8 de farine de seigle. On le fabrique dans certaines campagnes. Nous n'en parlerons pas ici, le considérant comme un pain de seigle atténué.

Restent donc les pains bis de blé pur, faits de farines blutées de 70 à 80 %, desquelles on a retiré le son. Et, parmi ces pains bis, il y a nettement deux catégories à séparer. Il y a le pain bis entier, auquel on n'a enlevé que le son et qui contient le germe du grain et tous les gruaux bis, qui est bluté à 78 ou 80 %. C'est le pain que fabriquait autrefois la boulangerie Schweitzer.

Puis, il y a le pain bis, fait de farine à la fois dégermée et privée de ses gruaux les plus bis, blutée davantage vers 70 %. C'est le pain de ferme ou de campagne. Le pain bis fabriqué par l'Assistance publique, dégermé, bluté entre 70 à 74 %, privé de sa farine quatrième, rentre dans cette catégorie. Il a été fabriqué dans la boulangerie des hôpitaux à l'aide de farines de meules en pierre jusqu'en 1913, mais actuellement, là encore, les cylindres sont venus remplacer les meules.

La différence de composition de ces deux types de pain bis est appréciable en pratique clinique. Le pain non dégermé, plus entier, type Schweitzer, est beaucoup plus riche en diastases, en principes excitants et sapides, en matériaux azotés et minéraux, ainsi que nous avons pu nous en rendre compte au cours d'expériences cliniques comparatives.

Ces pains bis sont excellents et devraient être consommés par la majorité des individus. Autrefois, on pouvait dans certaines campagnes apprécier la fine saveur, le pouvoir nourrissant et dynamogène du bon pain bis, fabriqué de blé récolté dans la région. La santé de nos paysans était liée à leur alimentation au pain bis. Rares, maintenant, sont les villages où le pain blanc n'a pas pénétré avec son satellite obligatoire, l'alcool ! Nous avons pu encore rencontrer parfois, dans des coins retirés, des fermiers qui fabriquaient eux-mêmes le pain bis de leurs ouvriers et qui, les jours de manque, se désolaient à la pensée d'avoir recours passagèrement au pain blanc du boulanger voisin, parce qu'alors leurs employés en consommaient davantage et se plaignaient malgré tout d'être moins nourris et de manger un pain « qui leur tenait moins au corps ».

Depuis plus de soixante ans, nombreux sont les auteurs qui plaidèrent chaleureusement la cause du pain bis, firent ressortir ses nombreux avantages nutritifs et montrèrent les conséquences économiques et hygiéniques si bienfaisantes qui découleraient d'un retour au pain bis, Baud (1), Machet (2), Liebig (3), Mége-Mouriés (4), R. Blondel (5), Galippe et Barré (6), Balland, (7), A. Gautier (8), Monteuuis (9), pour ne citer que les principaux, reconnurent tous la supériorité indiscutable du pain bis et regrettèrent unanimement son abandon. Pourquoi faut-il que tant d'avis autorisés soient restés incompris et inappliqués ?

Contraint par la nécessité, il a bien fallu revenir au pain bis pendant la guerre. Mais, ce pain de guerre fabriqué trop souvent avec du blé mal nettoyé, non débarrassé des graines étrangères, bluté à un taux trop élevé (85 pour 100 pour la qualité du blé employé (10) (blés pesant souvent moins

---

(1) Baud. — *Académie des Sciences*, 3 mai 1858.
(2) Machet. — *Le pain*, 1862.
(3) Liebig. — *Lettres sur la chimie.*
(4) Mége-Mouriés. — *Du froment et du pain de froment*, 1860.
(5) Blondel. — *Le pain dans le chimisme stomacal.* Bulletin médical, 1892
(6) Galippe et Barré. — *Le pain*, p 109.
(7) Balland. — *Les Aliments*, T. I. p. 256.
(8) A. Gautier. — *L'alimentation et les régimes.* p. 303.
(9) Monteuuis. — *Le vrai pain de France après la guerre*, Maloine, éd. 1917.
(10) Le taux d'extraction des blés ne peut pas être uniforme et il est irrationnel de fixer d'avance un rendement théorique invariable. On peut admettre, en principe, que le blé doit donner en farine ce qu'il pèse à l'hectolitre. Un blé moyen bien net-

de 76 kilos à l'hectolitre) et dénaturé par l'adjonction de farines succédanées, difficilement panifiables (maïs, riz, sorgho; manioc, pois et haricots exotiques, qui donnèrent de graves accidents d'intoxication et probablement d'encéphalite léthargique, comme l'a montré le Dr Veillard) ne ressemblait aucunement au pain bis, si savoureux avec son goût de noisette, que fabriquaient autrefois nos paysans avec le bon blé de France, moulu au moulin à pierre du voisinage. L'abondance excessive des petits sons et recoupettes ajoutés après coup, l'a même rendu à certains moments très indigeste, acidifiant et irritant, surtout pour les dyspeptiques et les entéritiques. On ne saurait donc considérer ce pain imparfait comme représentatif du vrai pain bis.

Le pain blanc. — Fait de farines blutées de 55 à 65 %, le pain blanc flatte davantage l'œil et le palais. C'est un pain d'une belle coloration dorée, craquant sous le doigt, croustillant, fondant dans la bouche, riche en amidon et par suite en calories, qui possède en un mot des qualités de luxe, obtenues au détriment de ses propriétés excitantes, dynamogènes et nutritives.

Le pain blanc, en effet, est un aliment déconcentré en sels minéraux, en diastases excitantes, en matériaux azotés. Il ne serait plus concentré qu'en amidon ; toutefois, il ne s'agit pas là d'une vraie concentration de la molécule, mais d'une plus grande richesse proportionnelle, par suite du départ de matériaux voisins et, en tout cas, cet amidon reste d'exploitation très aisée (1). C'est, en un mot, *un produit alimentaire atténué et peu coûteux par là même à métaboliser*. Aussi, doit-il à cette atténuation de valeur alimentaire de rester encore formellement indiqué dans certains cas d'affaiblissement organique, parcequ'il est alors le seul capable d'être métabolisé correctement et sans fatigue.

A côté de cela, il est incontestable que le pain blanc constitue un aliment défectueux pour les gens bien portants, parce que son insuffisance les oblige à faire usage d'autres mauvais aliments qui n'arrivent à le suppléer qu'en *intoxiquant*.

D'ailleurs, ce qui fait que notre génération sait si mal apprécier l'atténuation de la valeur alimentaire du pain blanc et ne se trouve pas en mesure de se rendre compte de la réelle puissance toni-nutritive du pain bis, c'est qu'elle ne cesse de se fouailler d'autres violents excitants alimentaires : boissons fermentées, viandes, épices, café, thé, condiments, sucreries, produits industriels, qui la maintiennent en état de surexcitation morbide et masquent l'insuffisance du pain blanc.

Aussi, conçoit-on que les méfaits du pain blanc soient encore plus indirects que directs, c'est-à-dire résultent de l'emploi des aliments vulnérants, pris en substitution du pain bis, bien plus que de la seule atténuation des qualités nutritives du pain blanc.

---

toyé qui pèse 76 kilos à l'hectolitre fournira donc 76 kilos de farine, sans son ni remoulages, pour 100 kilos de blé. A côté de cela, certains blés lourds étrangers donneront du pain sans recoupettes vers 85, alors que des blés indigènes pesant seulement 72 kilos ne fourniront à un taux élevé, vers 85, que du pain chargé en son, mal levé et acide.

(1) Sauf pour les diabétiques.

La consommation habituelle du pain blanc doit donc être considérée à la fois comme un non-sens économique, une hérésie scientifique et une vraie calamité pour la santé publique.

Depuis la guerre, le blutage des farines s'accomplit à un taux plus élevé, par raison d'économie, et les inconvénients d'un pain trop blanc n'existent presque plus. Si on cessait d'ajouter au pain des succédanés (farines de riz, de manioc, de légumineuses) ou si on se contentait d'y adjoindre un peu de farine de seigle, ce pain d'après guerre donnerait satisfaction. Il serait aussi plus sain, si on encourageait la culture du blé en France, au lieu d'acheter à l'Etranger des blés, poussés sous d'autres climats, pour combler le déficit de la production nationale.

Indications et contre-indications des pains complet, bis et blanc. — Ces trois pains donnent trois notes différentes dans la gamme alimentaire. Il faut savoir en jouer avec discernement.

Le *pain complet*, le plus fort, le plus excitant, le plus dynamogène, est celui qui nécessite les organes transformateurs les plus robustes, pour que la réponse nerveuse et sécrétoire de la digestion se fasse facilement égale à la demande, sans surmenage. Il exige des viscères indemnes pour être bien métabolisé et répond à des besoins maxima de dépense vitale et de récupération structurale. C'est l'aliment idéal des individus qui se livrent à de forts travaux manuels : paysans, terrassiers, forgerons, etc.

Pour des individus sains, d'activité moyenne ou sédentaires, c'est un aliment beaucoup trop riche, qui pousse à la pléthore et à l'encrassement cellulaire (rhumatisme chronique). Pour des dyspeptiques, des arthritiques ou des malades, c'est un dangereux aliment de suralimentation et de fatigue.

Nous avons eu assez souvent l'occasion d'observer des arthritiques qui, inconsciemment, aggravaient leurs maux en se nourrissant de pain complet. Dans le désir irréfléchi de se replacer dans la norme alimentaire, ils ne songeaient pas que, vu leurs débilités viscérales, ils ne pourraient jamais se montrer capables des mêmes efforts digestifs que des individus robustes, pas plus qu'ils ne sauraient accomplir les mêmes exploits physiques que des individus, en pleine possession de moyens musculaires normaux.

Donné à de grands malades, le pain complet agit un peu à la façon des excitants nocifs, il énerve, il met le feu au visage, et donne une euphorie coûteuse, car ces organismes ne peuvent faire longtemps les lourds frais d'élaboration de cet aliment trop fort et versent vite dans le surmenage, la courbature musculaire, l'asthénie et l'aptitude morbide. Trop fourni en matériaux azotés, excitants et en purines, il peut procurer à ces malades des migraines, des douleurs rhumatismales, des palpitations de cœur, de la surexcitation nerveuse, des irrégularités de l'appétit et du caractère, de la torpeur cérébrale ; il est susceptible de donner aussi des accidents pléthoriques : congestion du foie, épistaxis et coryza, hémorroïdes. Trop riche en déchets cellulosiques, il peut provoquer aussi de l'irritation intestinale avec troubles réflexes. *Indiscutablement, c'est un aliment de grand feu, qu'il est risqué de placer dans des transformateurs délicats ou abîmés.*

Le *pain bis* lui-même, aliment idéal des gens actifs et bien portants, n'est pas à conseiller sans restrictions à tous les dyspeptiques et à tous les

malades. *Il reste hors de conteste qu'il est le meilleur substitutif à recommander aux gens qu'on sèvre progressivement de viande et d'alcool, mais encore faut-il qu'ils ne soient pas atteints de débilité digestive trop prononcée.* Tout en se digérant mieux, presque toujours, que le pain blanc à cause de ses diastases plus abondantes, il reste pour un bon nombre d'arthritiques un aliment concentré, riche en purines, trop excitant, susceptible d'occasionner des ennuis identiques à ceux que nous venons de signaler à propos du pain complet. Depuis 10 ans, pressé d'objections par de nombreux partisans du pain bis dans tous les cas, nous avons recommencé les mêmes essais, renouvelé les expériences et les contre-expériences chez des individus en état d'infériorité digestive ou générale ; à chaque essai, nos sujets nettement touchés des voies digestives ont dû suspendre le pain bis et reculer devant les inconvénients qu'ils ressentaient : céphalée, sang au visage et dans les sécrétions nasales, lourdeur, surexcitation ou inactivité selon les cas, baisse considérable de l'appétit, etc. N'est-il pas naturel, après tout, que des individus qui ont cessé d'être en possession de tous leurs moyens cellulaires, ne puissent plus s'accommoder d'un aliment normal et doivent recourir à des excitations alimentaires moins abondantes en force, concentration et quantité ? A chacun selon ses forces et ses moyens.

Au cours de la dernière guerre, nous avons eu souvent à constater l'apparition de ces mêmes ennuis chez des arthritiques et des dyspeptiques très fragiles (enfants et adultes). Et, chaque fois, nous avons pu rétablir l'harmonie des opérations digestives et la pureté humorale, en faisant fabriquer chez les malades, du pain blanc, obtenu par tamisage de la farine de boulanger au tamis de soie n° 100 qui retient les débris de petit son et les gruaux les plus bis.

Mais, à côté de cela, il est incontestable que, pour l'immense majorité des gens, l'usage courant du pain bis procurerait de plus grandes facilités de nutrition et de résistance vitale. C'est ainsi que, pendant la durée des hostilités, où les restrictions de pâtisseries, œufs, fromages, beurre, viande, furent très accusées, le pain bis suppléa en grande partie à ces déficits et contribua grandement à maintenir les individus en état trophique suffisant. De même encore, nous avons remarqué, sur tous nos malades atteints de fragilité dentaire habituelle, que le pain bis de guerre, grâce à son pouvoir minéralisateur très supérieur à celui du pain blanc à 55, enraya leurs effondrements dentaires. Ils n'eurent plus besoin des soins du dentiste que d'une façon exceptionnelle.

Ces propriétés minéralisatrices du pain complet ou bis sont même si actives que ces pains peuvent être prescrits à titre de médicament reminéralisateur, même chez ceux qui ne tolèrent que le pain blanc. Mais alors, ces derniers n'en doivent prendre, en complément, qu'une dose réduite (30 à 50 gr. par jour). Nous avons vu souvent ces doses minimes suffire à faire cesser l'agacement des collets et à redonner un bon état de résistance dentaire.

Le pain blanc, aliment atténué, reste donc *l'aliment des amoindris digestifs et des grands malades.* Autant sa consommation par l'ouvrier, le soldat ou l'individu robuste est une hérésie formidable, autant sa prescription à des

sujets en état de dépression fonctionnelle, passagère ou définitive, est une inéluctable nécessité. Pour les arthritiques invétérés, c'est un aliment qui suffit à leurs besoins abaissés d'excitation vitale et de réparation cellulaire. En effet, *le secret de la réalisation d'une vie sans incidents majeurs consiste, pour eux, dans l'économie des forces, c'est-à-dire dans le choix d'excitations modérées et de frais d'exploitation alimentaire restreints.*

Il ne faut donc pas trop médire du pain blanc. Il garde ses indications et malheureusement elles sont encore assez fréquentes, vu le flot des dégénérescences digestives que nous a valu l'alimentation antiphysiologique moderne.

Ceux qui ont compris combien le souci de l'individualisation dans l'application des régimes alimentaires et des cures naturistes doit préoccuper l'esprit du médecin et qui ont pu mesurer l'étendue des concessions fort légitimes et l'atténuation logique des grands principes de vie normale que l'on doit parfois accorder pour se mettre à la portée des anormaux, aussi bien en alimentation qu'en hydrothérapie ou en exercices physiques, ne s'étonneront certainement pas de voir préconiser un aliment atténué à des individus atteints d'incapacités métaboliques globales, dues à des déficits organiques irréversibles.

D'ailleurs, nombreux sont les auteurs qui se sont rendu compte des inconvénients que présentait l'usage du pain bis pour les organismes affaiblis. Déjà, dans Hippocrate, on peut lire : « Je suis assuré qu'il est très différent pour un corps d'user d'un pain fait avec de la farine blutée ou non blutée, avec du grain bien moulu ou mal moulu... Celui qui n'observe pas ces différences ou qui les observant, n'en saisit pas la valeur, comment pourrait-il connaître quelque chose aux maladies des hommes ? Car, chacune de ces qualités influe sur le corps et le modifie de telle ou telle façon ; et c'est de cela que dépend la vie des gens sains, des convalescents et des malades. Rien n'est donc plus indispensable à savoir (1). »

« Quand le pain est fait avec la totalité de la farine, il est laxatif et desséchant ».

« Le pain bis est généralement très fort, surtout celui d'épeautre. Il nourrit beaucoup, mais il ne passe pas facilement ».

« Le pain fait avec de la fleur de farine de froment est plus propre à rétablir les forces des convalescents que celui où il entre du son, que le pain bis dont la farine n'a pas été tamisée (2) ».

De son côté, Hoffmann rangeait le pain bis dans la catégorie des aliments durs, susceptibles de produire des troubles humoraux.

Un autre auteur de la tradition naturiste, Tissot (3), classe également le pain bis parmi les aliments de grand feu et reconnaît l'obligation de nourrir les débiles digestifs avec du pain blanc.

« Si l'on donne à un fort manœuvre, écrit-il, un bouillon léger, des friandises, de la gelée, du poulet, *du pain blanc*, il aura tout digéré en très peu de temps, il aura faim ; il sera en nage, il tombera en faiblesse si on ne lui donne promptement du lard, de la chair fumée, du fromage, *du pain bis*.

(1) Hippocrate. — *Traduction Littré*, T. I. p. 601.
(2) Hippocrate. — *Traduction Gardeil*, T. II. p. 49 et 237.
(3) Tissot. — *De la santé des gens de lettres*, p. 149. Paris 1769.

Qu'un homme d'une constitution faible s'avise de vivre de ces aliments, il éprouvera des douleurs vives dans l'estomac,ou des angoisses plus cruelles que la douleur ; il aura une forte indigestion ; ces aliments corrompus deviendront une espèce de poison,qui produira les suites les plus funestes ».

Ces conclusions ont été également celles de Maurel (1) : « Le pain bis, provenant d'une farine bise de bonne qualité est sain et c'est lui qui convient le mieux aux tubes digestifs normaux, de beaucoup les plus nombreux. Les pains complets rendent de grands services aux tubes digestifs paresseux, dont ils corrigent la constipation en activant le plan musculaire. Enfin, les pains blancs peuvent trouver leur indication pour les tubes digestifs naturellement ou pathologiquement trop excitables ».

Enfin, nous avons trouvé encore la même opinion,fort justement exprimée par Balland (2) : « Est-ce à dire que l'on doive proscrire les pains de luxe préparés exclusivement avec des farines blutées à 50 ou 60 pour 100 ? Assurément non ; mais il faut les laisser aux malades, aux estomacs fatigués ».

Nous concluons en disant : *l'homme robuste, qui peine, doit manger du pain complet ; l'homme bien portant et actif doit consommer du pain bis ; mais, les dyspeptiques et les arthritiques auront tout avantage à s'alimenter de pain blanc.*

Conseils pour le retour au pain normal. — Pour ne pas s'exposer à des mécomptes dans l'application de la réforme du pain,il faut prendre les précautions suivantes. Du jour au lendemain,les personnes désireuses de s'alimenter plus logiquement ne devront pas cesser brusquement le pain blanc pour ne prendre que du pain bis ou du pain complet. Ici,comme pour toutes les pratiques alimentaires et hygiéniques que l'on désire modifier (nous le redirons encore souvent), le succès n'est possible, dans la majorité des cas, qu'en opérant la rééducation,lente et progressive,des organes et en ne lâchant que peu à peu les habitudes anciennes. On l'a bien vu avec le pain bis de guerre, dont l'application subite a produit tant de troubles et de réclamations qui, peu à peu, se sont espacés et ont cessé. Au début, on aura donc intérêt à ne consommer que le quart de la ration totale en pain bis ou complet, et même à n'en prendre qu'au repas de midi. Puis, peu à peu, selon l'accueil obtenu,on accroîtra la dose jusqu'à substitution complète.

De plus, ces pains entiers plus riches en matériaux nutritifs, moins fondants que le pain blanc, devront être consommés en moins grande quantité, mangés de préférence rassis, et mastiqués avec le plus grand soin. Enfin, au cours des années sèches et de grande activité solaire,la richesse des pains bis est nettement accrue. Aussi,convient-il d'en consommer alors encore moins,pour éviter les ennuis de pléthore et d'encrassement humoral.

La réforme du pain est subordonnée à la réforme alimentaire générale. — Il ne faudrait pas croire que le simple retour au pain naturel puisse suffire,à lui seul, à redonner force et santé à notre génération de malades. Si, en effet, les individus continuent à s'empoisonner d'alcool,à se bourrer de viandes,à se surexciter de toutes parts, quels avantages pour-

(1) Maurel. — *Académie de médecine*, 29 novembre 1917.
(2) Balland. — T. I. page 255.

raient-ils retirer de la meilleure panification et comment sauraient-ils apprécier les qualités toni-digestives et le pouvoir nutritif puissant du pain bis ?

La réforme alimentaire doit donc être une œuvre globale, c'est-à-dire que la suppression de l'alcool, la restriction de la consommation des viandes, boissons fermentées et sucreries industrielles doivent être poursuivies en même temps que la reprise de la nourriture simple, naturelle et paysanne de nos ancêtres dans laquelle le pain bis fabriqué avec des farines de meules tenait la place principale.

Tant qu'on négligera de centraliser et de coordonner ainsi les tentatives isolées de correction alimentaire qui ont été poursuivies jusqu'ici sans direction générale, c'est-à-dire tant qu'on ne cherchera pas à ramener intégralement l'alimentation humaine dans les voies naturelles, on peut s'attendre à piétiner sans avancer, à se dépenser en vains efforts, à engloutir de l'argent sans profits et par conséquent à voir la race décliner de plus en plus sous l'action de l'alcoolisme, de la tuberculose et des dégénérescences mentales.

Autres variétés et modes de présentation du pain. — *Le pain grillé*, complètement desséché au four, est plus excitant, plus digestible, pour les grands malades et dans certaines formes de dyspepsie, que le pain rassis. Sous l'action de la haute chaleur, les amidons sont dextrinisés et deviennent plus solubles et plus assimilables. Cette modification est identique à celle qui se détermine dans la croûte du pain, rendue plus digestible que la mie, pour les mêmes raisons. Le pain grillé a encore pour effet d'entraver les fermentations gastro intestinales par suite d'actions multiples : stérilisation absolue du pain; assimilation plus rapide de ses matériaux qui séjournent moins dans l'estomac; absorption des sécrétions et des gaz dans le tube digestif par le pain devenu pulvérulent, qui agit à la façon de poudre de charbon; meilleure mastication, puisqu'on ne peut l'absorber sans complet broyage dans la bouche.

L'usage du pain grillé procure donc d'heureux effets au cours de certaines périodes de dépression fonctionnelle des voies digestives; mais, il faut savoir le cesser à temps, car les malades arrivent à s'en fatiguer assez vite et doivent alors revenir au pain simplement rassis, réintroduit par doses progressives. De plus, il peut à la longue déterminer de la constipation.

Le pain rassis. — L'action du temps amène des modifications très mal connues en elles-mêmes, mais très importantes, si l'on en juge d'après la bien plus grande digestibilité du pain rassis, et, d'après ce fait expérimental que l'amidon de pain frais exige environ 5 fois son volume d'eau pour se gonfler, tandis que rassis, il lui suffit de 2 fois son volume.

Malade ou bien portant, on a donc intérêt à manger du pain rassis.

Le pain blanc perd sa sapidité et n'est plus comestible 2 ou 3 jours après la cuisson. Les pains bis et complet peuvent, au contraire, se consommer beaucoup plus longtemps, sans rien perdre de leur saveur et sans qu'aucune de leurs qualités soit altérée.

Les pains viennois et pains de gruaux, faits de farine première (zone centrale du grain) ou simplement de farine blanche ordinaire, sont obtenus de différentes façons. Ce sont d'abord des pains fabriqués sur levure seulement et très poussés en fermentation. La plupart du temps, ce mode de fermentation exclusive, massive et très rapide, suffit à leur donner ce goût de brioche

qui plaît au consommateur. Dans certains cas,on accroît encore ce goût en ajoutant à la pâte une partie de lait pour 4 parties d'eau, ou encore du lait desséché,de la caséine. Quoiqu'il en soit,du fait de la surcharge en levure, de la trop rapide fermentation et souvent aussi de l'adjonction de matériaux étrangers,les pains dits de gruaux ou viennois sont surazotés et irritants,fatiguent l'estomac,provoquent des ennuis:migraines,éruptions cutanées, etc. ; on n'en doit pas faire usage,surtout si l'on est fragile des voies digestives.

Les croissants,dans la composition desquels il entre du lait,de l'œuf et trop souvent de la margarine,sont assez lourds à digérer et ne valent pas le simple pain.

Le pain de seigle peut être fait de farine de seigle blutée seule. On le vend à Paris sous le nom de pain de seigle russe. Sa mie, très visqueuse, n'est mangeable que 2 ou 3 jours après la cuisson. D'ordinaire, le pain de seigle des boulangers est composé d'un tiers de farine de seigle et de deux tiers de froment. La pâte est ainsi plus facile à manipuler et le pain est plus digestible. Il existe encore un pain de seigle complet,avec le son : le pumpernickel des Allemands,qui d'après König,contient 7.59 de matières azotées et 41.87 d'amidon. Le pain de seigle des boulangers est un excellent décongestif hépatique et possède une action laxative évidente,mais son usage ne peut être prolongé très longtemps. Il vaut mieux le prendre seul par périodes,puis s'en reposer,ou encore manger moitié pain blanc,moitié pain de seigle,car,à la longue,il peut fatiguer et donner lieu à des fermentations gastro-intestinales.

Parmi les pains de seigle,il faut encore signaler *le pain de méteil* des paysans d'autrefois,fait de seigle et de blé,semés,récoltés et moulus ensemble. Ce mélange fournissait un pain excellent,savoureux,de longue conservation et très sain. En effet,l'adjonction d'une certaine quantité de farine de seigle à un pain très bis corrige heureusement l'effet encrassant pour les humeurs et les organes que peuvent donner à la longue les purines, abondantes dans les farines bises. Aussi,en préconisant l'adjonction de 15 à 25% de farine de seigle aux pains bis, faits de farine blutée au-dessus de 70 %, on obtiendrait un pain plus rafraîchissant et moins sujet à produire des imperfections de métabolisme.

Le pain de son, dans certains cas,aide considérablement à l'évacuation intestinale,mais il n'est toléré que par des estomacs encore robustes et des intestins peu irritables,sans quoi il occasionne des coliques et des gaz intestinaux.

Les pains surnutritifs,les pains surazotés ; *les pains de gluten*,faits d'albumine extraite des farines de céréales ;*les pains d'aleurone*,fabriqués à la caséine végétale,substance azotée retirée principalement des graines oléagineuses ; *les pains à la légumine*, composés de substances azotées tirées des graines de légumineuses sont recommandés d'ordinaire aux diabétiques,aux dyspeptiques et aux convalescents. Et pourtant,ces produits alimentaires leur sont le plus souvent néfastes. Certains de ces pains contiennent jusqu'à 69 gr. de matière azotée pour 100,et 10 gr. seulement de matières hydrocarbonées. Nous avons assez insisté sur la nocivité considérable d'aliments ainsi dénaturés et concentrés (fatigues viscérales,encrassement humoral et émonctorial

rhumatismes) pour n'y plus revenir. *Les pains d'amandes*, trop riches en albumines (24 %) et en graisse (58 %), trop pauvres en amidons (1 %) ; *les pains de soja*, trop riches en albumine, de goût peu agréable, sont à classer dans cette même catégorie d'aliments dangereux.

Les pains dits *de régime* : *biscottes*, *zwieback*, etc., qui contiennent toujours une graisse industrielle (végétaline, etc.) pour éviter leur durcissement ne sont pas recommandables d'une façon suivie et exclusive. Ils fatiguent, constipent et dévitalisent à la longue. Il vaut donc mieux utiliser du pain blanc grillé, desséché au four chez soi, que de manger ces aliments truqués par le commerce.

Les pains d'épice, quand ils sont fabriqués de miel véritable sont de bons aliments, doués de propriétés calorifiques et laxatives. Leur richesse en sucre doit pourtant en faire restreindre l'emploi par les arthritiques ; pris en trop grande quantité, le pain d'épice peut donner des fermentations et des accidents de pléthore. Le pain d'épice le plus simple, le moins chargé en sucre et en aromates, constitue un bon aliment diastasé et sucré à prendre à petite dose (50 gr.) aux desserts, en hiver, surtout au cours des années humides ou de rythme solaire bas (voir chap. XXIII), où les fruits sont pauvres en sucre et se montrent alors peu toniques, peu excitants et peu calorifiques.

Les pains sans levain. — La méconnaissance du rôle capital des fermentations dans le développement et l'entretien des formes vivantes à la surface de la terre, d'une part, et l'assimilation simpliste de toute action fermentative à une action de désagrégation impure, analogue à la putréfaction cadavérique, d'autre part, ont de tout temps imposé un préjugé sur l'alimentation diastasée. C'est ce préjugé qui inspira Guy Patin, quand, en 1668, il fit interdire aux boulangers l'usage de la levure, comme contraire à la santé. De nos jours, cette phobie se retrouve chez certains auteurs classiques et même chez bon nombre de naturistes qui se croient plus soucieux de l'intégrité chimique et de la pureté d'un aliment, en écartant de lui toute action diastasique. Ils s'imaginent naïvement que la fermentation panaire se réduit simplement à une insufflation gazeuse qui allège le pain. Aussi, ne reculent-ils pas devant l'emploi détestable de produits chimiques pour la contrefaire. Remède cent fois pire que ce qui leur semble être le mal !

C'est ainsi que pour faire lever la pâte, sans passer par l'intermédiaire des levains, des hygiénistes bien intentionnés, mais ignorants du travail indispensable des ferments figurés, dans l'élaboration naturelle de nos aliments, ainsi que des heureuses transformations que le levain naturel fait subir aux pâtes, ont pensé mieux faire en introduisant dans la farine pétrie des ingrédients susceptibles de la boursoufler.

Pour insuffler de l'acide carbonique dans la pâte et obtenir de vaines et malsaines contrefaçons de la fermentation panaire spontanée, on a eu recours à divers procédés. On a employé soit de l'eau de seltz, soit du carbonate d'ammoniaque, d'un usage si fréquent et si fâcheux en pâtisserie, ou bien encore des *poudres boulangères*. Ces dernières, que l'on trouve maintenant dans le commerce, sont composées de bicarbonate de soude, mélangé à du bisulfate ou bitartrate de potasse et à du phosphate acide de chaux.

Ces corps chimiques enrayent l'action des diastases du grain de blé et ne suppléent aucunement à celle des ferments microbiens. Ils fournissent des pains avec des bulles très irrégulières et des parties denses, coriaces. Ils ne présentent pas l'odeur ni la saveur appétissantes, ni la digestibilité des pains levés e durcissent très vite. L'adjonction des sels chimiques élève enfin la teneur en cendres « parfois jusqu'à 30 gr. par kilo » (Balland), si les phosphates de chaux ont été mal attaqués. On juge des effets de ces pâtes droguées, simplement boursouflées et cuites, sur les voies digestives !

Ces pains sans levain sont des pains morts, non diastasés, médicamenteux, non vitalisés, indigestes et dangereux.

Les objections faites au pain. — Placés dans l'obligation de trouver un remède aux altérations croissantes des voies digestives dans les milieux civilisés, de nombreux auteurs n'ont pas remonté jusqu'aux origines réelles du mal. Au lieu de s'attaquer aux vraies causes de dégénérescence nutritive, à l'alcoolisme, à la suralimentation carnée, à la nourriture et à la cuisine compliquées, ils n'ont pas craint de jeter l'anathème sur le pain, auquel ils ont attribué des méfaits complètement immérités. Ces tentatives de discrédit, qui visent à faire abandonner notre plus précieux aliment et à lui faire préférer le vin, la viande et le sucre industriel n'ont que trop duré ! Il est grand temps qu'on cesse de restreindre la consommation du pain dans les régimes de tous les malades invariablement et de répéter cette recommandation nuisible : on mange toujours trop de pain, on ne prend jamais assez de sucre industriel !

Le pain acidifie-t-il? — En se basant sur des réactions théoriques et des expériences *in vitro*, on a imaginé que, dans l'organisme, les composés phosphorés du grain de blé devaient s'oxyder et passer à l'état d'acide phosphorique capable d'acidifier les humeurs et on en a conclu que le pain était acidifiant au même titre que la viande. Parce qu'un chimiste a émis cette opinion, bien qu'il n'apportât aucune preuve clinique à l'appui de son hypothèse, on a accepté son opinion comme parole d'évangile et on s'en est servi pour calomnier le pain. C'est depuis la publication de cette théorie que des conseils de suppression du pain, parce qu'il est l'une des causes principales des troubles de la digestion et de la nutrition, se lisent dans tant d'ordonnances médicales.

Mais que vaut cette opinion toute théorique devant l'expérience et la pratique des siècles accumulés, qui montrent les paysans, gros mangeurs de pain, restés robustes et finissant souvent presque centenaires ?

L'alcool, les corps gras, les sucreries concentrées, les viandes et poissons, qui sont des aliments puissamment acidifiants et déminéralisants et qui sont l'occasion de violentes désharmonies digestives, quand on les adjoint au pain dans l'estomac, restent hors de chicane et peuvent continuer leurs ravages ! Dans la discordance qui se crée au cours du mélange du pain avec la nourriture vicieuse, à quoi s'en prend-on ? Au seul aliment physiologique, au pain !

Il est assez curieux de voir même des auteurs naturistes faire grief au pain de ses quelques milligrammes d'acide phosphorique ou d'acide lactique, tandis que, d'autre part, ils préconisent hautement pour les arthritiques

les cures de citrons ou de tomates et aussi de lait caillé, dont l'acidité pourtant est très prononcée et résulte d'actions microbiennes analogues à celles de la fermentation panaire.

Chez les pires déminéralisés, c'est-à-dire chez des sujets ultra-sensibles aux moindres doses d'acides, à cause de leur profond déficit de métabolisme vis-à-vis des substances acides, jamais, en aucun cas, il ne nous a été possible de déceler le moindre ennui d'acidification avec le pain, pris sans abus (1) Quand on a su ramener l'alimentation au taux et à la qualité physiologiques, écarter lentement et progressivement tous les aliments acides et vraiment acidifiants, on peut, sans le moindre inconvénient, permettre le pain à ration modérée, même aux grands déminéralisés. C'est seulement quand il est pris en trop grande quantité par des dyspeptiques sujets aux fermentations, que le pain peut avoir une action acidifiante indirecte, due aux acides de fermentation. On y remédie en en prenant moins ou encore en le consommant seulement à la fin des repas, avec le fromage ou encore en buvant un peu d'eau maltée à la farine de malt Heudebert (1 cuillerée à café, délayée dans un verre d'eau), au milieu des repas.

Le pain fait-il engraisser ? — De ce qu'on a fait maigrir des gens en les privant de pain, on en déduit que, seul, le pain était responsable de leur surcharge adipeuse. Mais, en regardant de plus près, on constate que d'autres mesures complémentaires et souvent fort dangereuses, ont dû être mises en œuvre pour obtenir la réduction de poids. En effet, les obèses traités par le rationnement du pain, sont en même temps soumis à un exercice physique intense qui frise le surmenage, condamnés à l'intoxication carnée, à des prises abusives de citrons et d'oranges (15 à 20 fruits par jour) et malmenés par des cachets ou piqûres d'extraits thyroïdiens. Aussi, les amaigrissements ainsi obtenus, sont ils fort coûteux pour l'organisme et peu durables.

D'autre part, on voit l'immense majorité des gros mangeurs de pain, des travailleurs manuels, entre autres, consommer d'énormes rations de pain, 800 gr. à 1 kilo parfois, tout en restant secs.

Enfin, dans les petites et les grandes obésités, on aboutit toujours à la disparition des dépôts graisseux, en réduisant seulement la ration de pain, en rendant surtout le régime plus physiologique, c'est-à-dire en supprimant l'alcool, le porc (jambon), les poissons, le gibier, le lait pris liquide, les sauces grasses, les légumes secs, en réduisant les fruits sucrés, les confitures, en ordonnant la prise biquotidienne de légumes verts cuits, de salades crues et, par périodes, de fruits *acides* (1 à 2 fruits par repas : oranges principalement), et en diminuant beaucoup la viande.

Tous ces faits pratiques démontrent bien que le pain ne peut constituer à lui seul un facteur capital d'engraissement, mais que ce sont surtout des fautes alimentaires et hygiéniques globales qui sont à la racine des obésités.

Le pain fermente-t-il ? — Il existe des dyspeptiques petits mangeurs, avec atonie gastro-intestinale, avachissement extrême de la sangle abdominale et irritabilité du plexus solaire, qui tolèrent mal le pain et qui doivent ne le consommer qu'à la dose réduite de 50 à 80 gr. par repas et le prendre grillé.

(1) D'ailleurs, même le pain fait sur levain est neutre au papier de tournesol.

Mais, de ces cas en somme assez exceptionnels, il est illogique de conclure que le pain est l'ennemi de tous les estomacs et doit être interdit chez tous les arthritiques. En réalité, la plupart des dyspeptiques tolèrent le pain blanc ou à peine bis, sans recoupettes, à dose normale (350 gr. environ par jour), dès qu'on a purifié le reste du régime et corrigé les causes vraiment efficientes de désharmonies digestives (régime trop chargé, trop carné, trop gras, trop sucré, trop cuisiné, mauvaise mastication, etc.). Et, chez eux, ce n'est que d'une façon passagère, au cours de périodes de fatigue gastro-intestinale, qu'on doit réduire ou supprimer le pain, pour le laisser reprendre ensuite à dose modérée, dès que le fonctionnement viscéral s'est bien rétabli. Et, quand on est obligé de le supprimer, on doit le remplacer soit par des biscottes, soit par des pâtes, des bouillies, des sauces blanches, des galettes sèches, faites à l'huile et à l'œuf, (1) avec de la farine de blé bien blanche, tamisée au besoin au tamis de soie n° 100, si elle contient des recoupettes, par suite d'un blutage trop élevé.

La digestibilité des albumines du pain est-elle faible ? — Ceux qui affirment que les albumines du pain sont peu digestibles se réfèrent à une expérience de Pawlow, faite sur le chien. Cet auteur aurait vu que la digestion du pain chez cet animal nécessitait une sécrétion de suc gastrique plus copieuse que celle de la viande. Comme le chien est un animal carnivore, de structure différente de la nôtre, cette expérience prouve que pour le chien la viande semble plus alibile que le pain, mais n'indique pas qu'il doit en être nécessairement de même pour l'homme.

Eloge du pain. — Le pain est un excellent aliment, dont on ne peut être privé d'une façon continue, sans en pâtir. C'est dire que le pain devrait redevenir ce qu'il était pour nos pères, l'aliment fondamental et sacré, celui sur lequel on traçait une croix avant de l'entamer, celui que dans certaines campagnes on faisait baiser aux enfants pour leur en inspirer le respect, quand ils l'avaient inconsidérément jeté à terre, celui que nos paysans d'autrefois taillaient religieusement à la miche, puis débitaient en menus fragments qu'ils mâchaient lentement et gravement.

De tout temps, le pain fut avec le sel l'aliment qu'on offrait aux dieux qu'on adorait, aux étrangers qu'on accueillait avec cordialité, aux conquérants qu'on recevait pacifiquement. Autrefois, on ne gâchait pas le pain ; ce qui en restait d'inutilisable était brûlé pour lui éviter toute souillure. Depuis que l'humanité s'est adonnée à la nourriture carnée intensive, à l'alcool, aux sucreries et aux aliments industriels, le pain est méprisé, gaspillé et piétiné. Depuis que la désaffection du pain s'est donnée libre cours, le flot des maladies et des infirmités s'est enflé. Aussi, est-ce un devoir capital de préconiser le retour *au vrai pain* de France, fait avec du blé de France et de la farine de meules, légèrement bise, non blanchie artificiellement et non dégruautée.

Les pâtes alimentaires. — Avec des gruaux de blés durs, venus principalement d'Algérie et de Tunisie, on fabrique des pâtes de formes variées. Ces semoules de grains de blé sont pétries à l'eau bouillante, puis moulées et desséchées.

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

Les pâtes sont plus nourrissantes et plus concentrées que le pain blanc, parce qu'elles sont faites de gruaux plus riches en gluten. Aussi, sont elles d'élaboration digestive moins aisée que le pain blanc, aliment diatasé et moins concentré, par les estomacs très débiles. Mais elles ont l'avantage de moins fermenter dans le tube digestif.

Pour les sujets normaux, les pâtes constituent de bons aliments réparateurs et énergétiques, d'assimilation facile.

Dans les cas de dyspepsie et d'entérite avec irritabilité du plexus sympathique, diarrhée et fermentations, les pâtes réussissent bien, parce qu'elles sont antiputrides et apaisantes. Mais on a tort, bien souvent, d'en faire la base d'un régime exclusif et perpétuel. Même dans les cas d'entérite les plus caractérisés, il y a lieu de varier davantage le régime, et d'introduire même certains aliments crus, fondants (laitue, fruits doux), pour compenser l'insuffisance vitalisante du régime des pâtes.

Dans le commerce, on trouve une grande variété de formes, de modes de présentation et même de sortes de pâtes. Les nouilles, macaronis, vermicelles, petites pâtes (alphabet, graines de melon, etc.), les coquilles, etc., se fabriquent avec et sans œufs. Les pâtes sans œufs doivent être préférées par les dyspeptiques.

Leurs modes de préparation culinaire sont très nombreux ; les plus simples sont comme toujours les meilleurs. On devra se garder d'y ajouter de trop fortes quantités d'œufs, de lait, de fromage, de sucre, car, par elles-mêmes, les pâtes sont déjà très nourrissantes. Cuites à l'eau ou avec un peu de lait, ou encore, préparées avec de la crème, du fromage, du beurre ajoutés crus, elles constituent d'excellents plats de résistance. Pour les estomacs les plus délabrés, les pâtes simplement cuites à l'eau, sont parfois les seules qui soient acceptées sans ennuis digestifs.

Les pâtisseries. — Dès la plus haute antiquité, la fadeur des pains sans levain incita à y mélanger divers aliments ou condiments, susceptibles d'en relever le goût. Des galettes furent fabriquées d'abord par les premiers hommes qui surent pétrir la farine. Puis, par suite de raffinements successifs, de l'huile, du lait, des œufs, des herbes aromatiques, des fruits furent introduits dans la pâte.

Ces adjonctions, qui élèvent la valeur nutritive et la sapidité de ces préparations culinaires, constituent un avantage si on en use avec modération, mais, trop souvent, elles exposent à la suralimentation, parce qu'elles flattent le palais et font manger par gourmandise.

En diététique, il y a lieu de distinguer, d'une part, les *pâtisseries lourdes*, franchement indigestes ou trop nutritives, dans lesquelles beurre, sucre et œufs sont incorporés à la farine à doses excessives (gâteaux mokas, Saint-Honoré, aux confitures, quatre-quarts, puddings, pains d'amandes, pâtes frites à la graisse de veau ou de porc, etc.). Les dyspeptiques doivent les éviter.

D'autre part, on peut ranger parmi les *pâtisseries légères*, les pâtes plus simples qui servent à faire les tartes, chaussons, croûtes, flans, brioches, pâtés et gâteaux de fruits variés, ou bien encore les préparations à base de semoule, de riz. Ces pâtisseries de ménage, surtout si on les prépare en réduisant les doses d'œufs, de sucre et de corps gras, indiquées dans les

recettes de cuisine, fournissent des aliments sapides, nutritifs et assez légers, que les dyspeptiques eux-mêmes peuvent consommer avec avantage. Dans bien des cas, une *petite quantité* d'huile ajoutée aux pâtes, remplace avantageusement le beurre et les rend encore plus faciles à digérer par les estomacs fragiles.

Les beignets et les crêpes sont également bien mieux tolérés, sautés à la poêle humectée d'huile, que frits dans un bain d'huile bouillante.

Les si nombreux genres de petits-fours, gâteaux secs, petit-beurre ne sont pas recommandables. Les œufs, souvent suspects, les graisses industrielles (caséine, margarine) qui entrent dans leur composition n'en font aucunement des aliments de tout repos. On a tort de les laisser prendre, d'une façon courante, aux enfants et aux malades. Ils détraquent l'estomac, faussent le goût, habituent aux friandises et font désapprendre le goût et l'usage des aliments sains et naturels. Les biscuits à la cuiller sont d'ordinaire moins frelatés, plus légers et mieux tolérés.

En pratique donc, il faut savoir se contenter des quelques pâtisseries et entremets que l'on peut préparer très simplement chez soi (1). Les végétariens, entre autres, ne savent pas assez ce qu'ils risquent à manger des pâtisseries achetées toutes faites, qui, si souvent, contiennent des graisses provenant de tissus animaux : saindoux, margarine, graisse de cheval et aussi des produits chimiques, tels que le carbonate d'ammoniaque.

Il est une autre recommandation qui a son importance, c'est de ne pas faire de préparations extemporanées à base de farine. Pour faire des pâtes à crêpes, beignets, tartes, gâteaux de fruits, on a intérêt à opérer les malaxations la veille, de façon à laisser aux diastases naturelles de la farine le temps d'élaborer les matériaux nutritifs. Souvent même, nous conseillons d'ajouter gros comme un pois de levure comprimée à toutes ces pâtes, pour obtenir des pâtisseries diastasées, dont la digestibilité se rapproche alors de celle du pain et qui se trouvent ainsi en état d'être assimilées par les estomacs les moins solides.

2° LES ALIMENTS FÉCULENTS

Cette classe d'aliments végétaux est caractérisée par sa richesse en matières amylacées et sa teneur modérée en principes azotés et excitants. Ce sont, pour les gens bien portants, d'excellents aliments, très économiques pour la plupart, très calorifiques et énergétiques, d'élaboration aisée à cause de leur forte proportion d'amidon et de leur dose raisonnable d'albumine. Quant aux malades, ils trouvent dans les féculents une nourriture de choix, apaisante, peu concentrée, suffisamment minéralisée, de facile digestibilité ; de plus, leur action douce, progressive, antifermentescible convient aux viscères fatigués des arthritiques et des entéritiques.

Voici la liste des principaux féculents, avec leur composition moyenne et comparée :

(1) Voir : P. CARTON. — *La cuisine simple.*

		Eau	Matières azotées	Matières hydrocarbonées
Pommes de terre..	(Alquier)	76.10	2.06	20.69
Riz cuit........ ...	(id.)	69.50	2.77	27.33
Marrons	(id.)	52.64	4.10	39.64
Cerfeuil bulbeux.	(Payen)	63	2 6	29.8
Patate............	(Gautier)	54 à 79	1.2 à 1.5	11 à 30
Igname..........	(id.)	77 à 83	2.4 à 2.6	15 à 16
Tapioca.	(Alquier)	12.07	5.4	47.10
Arrow-Root......	(id.)	13.36	1.05	85.12

Bien que leur forte proportion de substances amylacées puisse les faire ranger aussi parmi les aliments farineux, les *pâtes* et les *farines de céréales* ainsi que les *graines de légumineuses* sont à cataloguer à part, à cause de leur haute valeur azotée qui entraîne des réactions digestives plus énergiques.

Les farineux sont des aliments à placer au repas de midi, de préférence, pour fournir les éléments combustibles nécessaires aux gros efforts de l'après-midi.

La pomme de terre. — C'est une solanée, originaire de l'Amérique du Sud, importée en Espagne et en Italie au XVIe siècle. Introduite à la fin de ce même siècle en Franche-Comté et en Bourgogne par les Espagnols, son usage ne fut accepté et généralisé que grâce aux efforts de Parmentier. Elle compte maintenant parmi nos légumes les plus précieux. Sa consommation s'est accrue considérablement au cours du siècle dernier.

En France, en 1852, il en fut produit 42 millions de quintaux.
.... 1862 .... 100 ....
.... 1895 .... 130 ....
.... 1909 .... 166 ....

Sa production mondiale est évaluée à un milliard et demi d'hectolitres. D'une année à l'autre, ces chiffres, à cause des variations saisonnières, sont sujets à des fluctuations très importantes. Ainsi, en 1910, année humide, il en fut récolté en France, 84 millions de quintaux seulement.

Par sélection, on a pu constituer de nombreuses variétés de pommes de terre. Du temps de Parmentier, on en notait déjà douze ; en 1872, on en connaissait 212 ; en 1902, 1280. Actuellement, il existe plus de 1.600 variétés.

Malgré ce chiffre imposant, le nombre des espèces de choix est restreint et toutes peuvent se ramener à trois types principaux, qui possèdent des caractères chimiques et histologiques, des propriétés nutritives, une valeur commerciale et des effets physiologiques et cliniques bien distincts.

Il y a d'abord les *variétés potagères* qui donnent des tubercules petits ou moyens, peu nombreux, de goût très fin, qui ne se délitent pas à la cuisson. Elles ont une grande densité cellulaire : leurs cellules à amidon sont petites et tassées ; ce sont les plus riches en minéraux et en matières azotées ; ce sont les plus nutritives. Il convient de citer, dans cette catégorie, la pomme de terre à chair jaune, « dite de Hollande » ou « Belle de Juillet » ou « Quarantaine des Halles », la « Belle de Fontenay », la « saucisse » rouge allongée et les rondes jaunes, genre « Industrie ». La saucisse est certainement la meilleure pour l'alimentation des malades et des arthritiques. La Hollande

se montre souvent trop forte pour la nourriture courante des grands dyspeptiques. La ronde jaune est très légère et suffisamment nutritive.

On distingue ensuite les *variétés industrielles* à gros rendement et à tubercules volumineux, cultivées en vue de l'extraction de leur fécule. Leur structure histologique est tout à fait différente ; leurs cellules très volumineuses forment un réseau beaucoup plus lâche et emprisonnent de nombreux grains d'amidon. Leur pauvreté minérale et azotée les rend impropres à la consommation. C'est dans cette catégorie que l'on trouve la « Richter's Imperator », la « Magnum bonum », la « Géante bleue ».

Enfin, il existe un type intermédiaire fourni par les *variétés de grande consommation*, qui n'est guère recommandable. Elles se désagrègent à la cuisson et nourrissent mal. Trop peu chargées en minéraux et en albumine, elles laissent une impression de vide stomacal et rendent apathique. Ces tubercules, genre « Early rose » et « Institut de Beauvais » et même une variété pourtant à chair jaune, mais peu dense : la « Quarantaine violette », peuvent donner des ennuis de santé par insuffisance nutritive, ainsi que nous l'avons très souvent constaté en pratique diététique. Il convient donc de ne pas faire usage de ces variétés de pommes de terre, surtout quand on est à un régime végétarien strict. Il est utile d'apporter à ce sujet toutes les précisions voulues dans les ordonnances de régime.

Les hygiénistes devraient même s'élever énergiquement contre la culture de plus en plus étendue de ces variétés, intéressantes pour le commerce à cause de leurs gros rendements, mais qui donnent des troubles de carence nutritive et affaiblissent la vigueur de la race.

La composition chimique des pommes de terre varie aussi beaucoup d'une année à l'autre et d'un terrain à l'autre. Ainsi, la même année, Balland a vu que l' « Early rose » donnait 80,50 pour 100 d'eau en Bourgogne et 66,5 en Bretagne.

En plus de sa richesse amylacée, ce qui fait la valeur alimentaire de la pomme de terre, c'est la forte proportion de sels de potasse et de magnésie qu'elle contient (1). Comme, d'autre part, elle n'est ni toxique, ni acide, ni concentrée, elle ne donne lieu à aucune déviation métabolique qui puisse être acidifiante et tous ses matériaux alcalins peuvent être employés par l'organisme pour refaire ses réserves ou neutraliser ses déchets acides. Elle peut donc être considérée comme l'aliment de choix de l'arthritique, qui doit en consommer pour ainsi dire chaque jour.

(1) Voici, d'après Bunge, la teneur comparative en potasse et en soude de divers aliments :

	Potasse	Soude
Aliments herbacés...	5 à 6	1 à 2
Riz	20 à 28	0.3 à 0.6
Autres céréales.....	22	0.2
Pommes...........	12	0.02
Pois..............	11	0.01
Fraises...........	5 à 6	0.01 à 0.04
Pommes de terre....	1	0.03
Lait de femme.....	6 à 18	0.3 à 1.5

La forte proportion de potasse des fraises et des pommes est employée en grande partie pour neutraliser l'acidité de ces fruits. Elle ne sert donc pas à l'alcalinisation humorale autant que la potasse contenue dans la pomme de terre.

La pomme de terre ne fait pas engraisser mal à propos, comme on le croit trop volontiers. Elle est même le seul farineux que l'on peut permettre à petites doses aux obèses et aux diabétiques. Elle n'expose pas non plus à la dénutrition, comme se plaisent à le dire ceux qui, ne sachant plus quoi inventer ni quoi incriminer dans leur aveuglement, lui ont imputé un rôle actif dans le développement moderne de la tuberculose. Mais n'insistons pas sur ces opinions mal fondées et disons une fois pour toutes, que ce qui déminéralise ou rend adipeux ou tuberculeux, ce sont les aliments surexcitants et dénaturés dont on abuse de plus en plus (graisses, alcool, viande, sucreries, etc.).

Il nous faut aussi parler d'un autre reproche qu'on a mis trop de hâte à adresser à cet excellent légume. C'est l'intoxication par la solanine. Cette substance ne se rencontre guère que dans les pousses germées, qui disparaissent à l'épluchage sommaire et de plus elle ne semble pas avoir l'action nocive qu'on a proclamée. Jamais nous n'avons pu observer un seul exemple de malaises, même chez les malades les plus fragiles, à la suite de la consommation de pommes de terre déjà germées en fin de saison. D'ailleurs, faisons remarquer que les ennuis publiés ont été notés pour la plupart dans des milieux militaires et devaient bien probablement tenir à d'autres causes: aliments de conserve, charcuterie, etc.

Au cours de certaines années sèches ou riches en taches solaires, les pommes de terre peuvent occasionner des irritations humorales et émonctoriales (aphtes, cystalgie, rhumatisme) qui obligent à les cuire pelées et à les changer deux fois d'eau, au cours de la cuisson, ou même à les supprimer presque complètement, par périodes, chez certains sujets, très sensibles aux irritations alimentaires.

Modes de préparation. — On peut d'autant plus facilement introduire les pommes de terre dans l'alimentation quotidienne, qu'elles se prêtent à de nombreuses combinaisons culinaires. Les plus simples conviennent aux dyspeptiques très sensibles aux graisses et aux sauces. Ces malades ne les digèrent aisément que cuites au four, à la cendre, pelées ou en robe à l'eau (à l'anglaise), à la vapeur ou rissolées à sec dans une cocotte en fonte (1). Présentées de ces diverses façons, avec ou mieux encore sans beurre cru, elles passent toujours admirablement.

Cuites entières ou en fragments avec du lait, mangées à la crème, à la sauce blanche, au fromage, en ragoût des quatre saisons (à l'huile blanche, avec un bouquet et avec divers légumes : carottes, oignons, un peu de navet, marrons, olives noires ou vertes, petits pois frais, etc.), en pâtés au four avec choux, carottes, etc., en lits stratifiés, en gratin au four avec chapelure ou croûtons, elles sont encore bien accueillies par les estomacs délicats (2).

Associées aux œufs, aux marrons, aux champignons, ou mises en omelettes, gâteaux, soufflés, croquettes, en sauce matelote au vin, elles devien-

(1) Peler les pommes, les faire cuire entières à l'eau salée comme à l'ordinaire. Après cuisson, jeter l'eau et replacer la cocotte en fonte sur le feu, les pommes de terre grillent à sec sans aucune graisse et attachent légèrement sur une face ; on les retourne ensuite et quand elles sont gratinées des deux côtés, on les sert chaudes et croustillantes.

(2) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

nent un peu plus lourdes. Toutefois, au cours des années pluvieuses et peu ensoleillées qui déterminent une baisse naturelle des valeurs nutritives de tous les aliments, il est indiqué de corser les plats de pommes de terre, en les accommodant avec une petite quantité d'aliments végétaux plus riches (lentilles, petits pois, champignons, etc.).

Préparées aux graisses, sautées, frites, en salades, elles sont rendues indigestes par la pénétration considérable d'huile qui se fait en elles. Les fritures à l'huile blanche ou huile d'arachide sont toutefois bien plus digestibles. Les croquettes rissolées à la poêle humectée d'huile sont plus faciles à assimiler que celles jetées dans la friture.

La purée est une mauvaise façon de présenter les pommes de terre. Aussitôt dans la bouche, une cuillerée de purée est déglutie sans mastication, sans insalivation. Les pesanteurs et fermentations gastriques sont presque de règle chez les dyspeptiques, qui prennent des pommes de terre réduites en purée. De plus, on arrive par ce procédé, à trop manger de ces tubercules et l'on serait très surpris, si l'on voyait quelle dose de pommes entières, représente une assiettée de purée. Enfin, ces purées sont prétextes à jaunes d'œufs, lait, jus et graisses de viande, beurre en excès et sucre même, ajoutés hors de propos par les cuisinières. D'une façon générale, il convient donc d'user le moins possible de purée de pommes de terre et de les préparer à l'eau salée simplement, sans graisses ni lait, ou avec beurre cru ajouté à table. Le mieux, c'est de faire la purée dans sa bouche en mastiquant et en insalivant soigneusement les pommes de terre en morceaux. En diététique, la purée de pommes de terre ne garde d'indication que chez les convalescents, mis transitoirement au régime fluide, ou encore au cours d'états gastriques subaigus passagers, quand les irritations mécaniques des muqueuses digestives se font épuisantes chez les malades.

Le riz. — Voir *Céréales.*

Les marrons. — Voici encore des aliments très sains et nourrissants. Les paysans des Cévennes se sustentent principalement avec leur *bajana* (châtaigne cuite à l'eau) et jouissent d'une endurance et d'une vitalité peu communes. Le marron ne doit donc pas être considéré comme une gourmandise que l'on absorbe grillé à la fin d'un repas ou encore au hasard des coins de rues, à tous moments de la journée. On entrave ainsi la digestion des aliments introduits précédemment et on se livre à une véritable suralimentation. Les marrons doivent être mangés de préférence, à midi, au milieu du repas, comme plat de résistance. Ils sont moins légers que la pomme de terre. Nous connaissons même de grands débiles digestifs qui souffrent de troubles congestifs, s'ils consomment des marrons trop souvent ou en trop grande quantité ou encore s'ils ne les changent pas d'eau de cuisson (marrons décortiqués à l'avance), au cours de certaines années fortes. Des châtaignes fraîches, du climat parisien, plus aqueuses et beaucoup moins concentrées, sont au contraire très faciles à digérer par les plus malades.

Jusqu'à la fin de l'hiver, on peut manger des marrons secs et décortiqués, tels qu'on les trouve dans le commerce. Ils demandent à être trempés à l'avance et cuits longtemps, car ils sont assez concentrés. « Certains marrons, à l'état sec, ont presque autant d'azote que le blé, avec un peu plus

de matières grasses... il y a autant de matière azotée dans 1 kilogramme de marrons à 50 p. 100 d'eau que dans 500 grammes de pain » (Balland) (1).

Cuits à l'eau, les marrons se digèrent mieux que grillés. Pour éviter le goût de tanin que communique l'enveloppe du fruit, on enlève l'écorce externe au couteau, puis on met les marrons au four, en évitant de les brûler. L'enveloppe interne se dessèche rapidement, devient cassante et se détache avec une extrême facilité par friction dans un linge. Après les avoir ainsi dépouillés, on les fait cuire à l'eau, puis sauter comme des pommes de terre à l'huile ou au beurre, ou encore on les mélange à d'autres légumes : choux, citrouilles, pommes, etc. (2). La purée de marrons présente les mêmes inconvénients que celle de pommes de terre, mais en plus accentués. Elle n'est donc pas recommandable.

On risque des ennuis digestifs et des troubles généraux à consommer des confitures de marrons ou des marrons glacés.

Dans les régimes fruitariens stricts, les marrons sont consommés crus.

Le cerfeuil bulbeux — Cette petite racine, de la forme et de la grosseur de la carotte « grelot », contient plus d'hydrocarbones et autant d'azote que les pommes de terre. Assez délicate à faire pousser, elle n'est pas d'un usage très répandu. C'est un aliment très fin, mais un peu irritant pour les grands dyspeptiques. Il se mange cuit à l'eau ou sauté ou en sauce béchamel.

La patate. — C'est la racine d'une convolvulacée. Elle est de consommation courante en Afrique et en Amérique. On en mange peu en France. Son goût est assez agréable. De consistance pâteuse, cuite à l'eau, elle est plus farineuse au four. Elle est plus sucrée et plus nourrissante que la pomme de terre.

L'igname de Chine. — Cette longue racine, qui pousse assez bien dans nos climats, nécessite de grands défoncements du sol pour sa récolte. Son goût est assez insignifiant. Elle est peu usitée chez nous, à cause de son prix, de sa culture peu rémunératrice et de son manque de sapidité.

Le tapioca. — Le vrai tapioca et les perles du Japon sont des préparations industrielles faites avec la fécule de la pulpe de diverses variétés de manioc (*manihot utilissima*), euphorbiacée originaire d'Amérique, cultivée aussi maintenant en Asie et en Afrique. Cette fécule encore humide est d'abord desséchée au four ou sur des plaques métalliques, puis broyée et criblée. On en fait couramment avec de l'amidon de riz ou de la fécule de pommes de terre. C'est un aliment très léger, mais peu nourrissant, dont on ne doit pas abuser dans les régimes des enfants et des convalescents.

L'arrow-root. — Ce produit est obtenu avec des végétaux amylacés les plus divers. Le véritable est composé de fécules de rhizomes d'une plante herbacée originaire d'Amérique (*Maranta indica*), très employée à la Réunion et à Tahiti. Dans le commerce, on livre sous le nom d'arrow-root, des farines faites de plantes très différentes, d'Asie et d'Amérique : des curcumas de l'Inde, des ignames de la Guyane, des maniocs et jusqu'à la simple

---

(1) Balland. — *Les aliments*, p. 45. T. II.

(2) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

fécule de pommes de terre. Utilisées pour l'alimentation des enfants,ces farines ne valent pas celle de froment,car elles arrivent à la longue à donner des troubles de carence.

Signalons encore deux derniers produits féculents d'un emploi exceptionnel en France, le *sagou*, extrait de la moelle de divers palmiers,qui contient 87 % d'amidon, et le *salep*, farine retirée de bulbes d'orchidées.

3° LES LÉGUMINEUSES

Cette famille végétale fournit des aliments à la fois réparateurs, calorifiques et minéralisants,qui sont une précieuse ressource pour l'alimentation humaine, aussi bien en été où l'on peut les consommer en cosses entières (haricots en vert, pois mange-tout, fèves en cosses jeunes ou en grains aux trois quarts formés), qu'en hiver où on les mange sous formes de légumes secs.

La richesse de ces légumineuses sèches en matières azotées, hydrocarbonées, minérales et excitantes est considérable. Leur rendement chimique est même très supérieur à celui de la viande,ainsi que le montre le tableau ci-joint :

	Matières Azotées	Matières Hydrocarbonées	Cendres
Filet bœuf... (Alquier)	15.80	0.00	0.97
Pois secs...... —	24.28	59.18	3.13
Haricots secs... —	20.77	61.54	3.50
Lentilles sèches —	23.03	59.49	2.80
Fèves sèches... —	25.01	56.96	2.96

Principales espèces comestibles. — Les *pois* ont été connus dès la plus haute antiquité ; on en a retrouvé dans les cités lacustres de la Suisse. Parmi les si nombreuses variétés obtenues en horticulture, il y a lieu de distinguer deux catégories : les pois ronds lisses (type pois de Clamart),plus chargés en principes chimiques,et les pois ridés (type pois Téléphone), plus aqueux et préférables pour les estomacs susceptibles. Le pois chiche,de goût grossier,dedigestion difficile,n'est employé que dans la zone méditerranéenne.

Les *haricots* semblent avoir été importés d'Amérique. On est arrivé aussi à en sélectionner des variétés nombreuses. Les haricots à grains verts (type flageolet), surtout si on les mange frais et à demi-formés,sont les plus délicats et les mieux acceptés par les dyspeptiques. Puis, viennent les haricots blancs (type suisse ou soissons) et, parmi les plus difficiles à digérer, se montrent les haricots rouges et surtout les noirs. Nous reparlerons des haricots mangés en vert avec leurs cosses dans le paragraphe des légumes verts.

Les *lentilles* furent cultivées dès la préhistoire. Elles sont les légumineuses les plus faciles à digérer et les plus nutritives. Elles constituent un aliment des plus énergétiques. Il peut être très utile au cours des années appauvries en valeur alimentaire,de les faire souvent paraître dans les menus végétariens, mais à très petites doses, surtout chez les sujets qui supportent mal les œufs,les laitages et le pain complet. (Voir le chapitre : les rythmes dans la nature).

Les *fèves* se mangent fraîches (en soupe ou en purée) et se digèrent alors assez facilement. Leurs grains secs sont très nourrissants, mais demandent une longue cuisson et un estomac robuste. Fraîches ou sèches, on doit les interdire aux grands arthritiques.

L'arachide ou pistache de terre est une légumineuse qui contient 25 % de matières azotées et qui est plus riche en graisse (48 %) qu'en hydrocarbones (25 %). Originaire d'Amérique, on la cultive maintenant en Afrique, en Asie et en Océanie. Ses grains grillés sont vendus sous le nom de cacahuètes. Ils sont loin de valoir les noisettes et les amandes. Les arthritiques les tolèrent mal et doivent les éviter. Par contre, on en tire une huile vendue couramment en France sous le nom d'huile blanche, qui est de digestion très facile.

Le *soja*, pois ou fève de l'Extrême-Orient, est aussi une légumineuse oléagineuse, renfermant 36 p. 100 de protéiques, 16 p. 100 de matières grasses et 23 p. 100 d'hydrates de carbone (Balland). Il en existe des variétés potagères comme pour nos pois et haricots. Il est surtout utilisé dans ses pays d'origine en préparations culinaires avec le riz, en sauces et en fromages. Son introduction en France est assez récente, on pourrait l'y cultiver. Les sauces, les pains de soja ne sont pas recommandables, même aux diabétiques. Ce sont des produits très concentrés et mal appropriés aux organismes européens.

Signalons encore, parmi les légumineuses comestibles, l'*acacia*, dont les grappes fleuries au printemps, peuvent servir à confectionner d'odorants beignets.

Avantages. — De production facile, abondante et rapide, de longue conservation, les légumineuses, par leur richesse en azote, en hydrocarbones et en sels minéraux, constituent des aliments presque complets. Ces légumes sont véritablement la viande du pauvre, comme on l'a dit. Les travailleurs manuels ont raison d'en faire leur plat de résistance, car ils peuvent puiser en eux tous les éléments nécessaires à l'accomplissement des plus rudes besognes. Chez les gens sains et actifs, leur haute concentration nutritive est également bien supportée et leurs nombreuses molécules azotées sont brûlées sans ennuis, à la condition toutefois de n'en pas abuser.

La grande richesse azotée des graines de légumineuses tient à cette particularité naturelle que ces plantes hébergent des bacilles nitrifiants, dans des nodosités spéciales, que l'on peut voir appendues aux racines quand on les arrache. Ces microbes si utiles, dont nous avons déjà exposé le rôle dans la fixation de l'azote atmosphérique, vivent en symbiose avec la légumineuse qui bénéficie de leur élaboration et doit à leur précieuse intervention cette abondance de matières azotées qui les caractérise. Nous en faisons notre profit, à notre tour, puisque c'est cette collaboration des microbes et du végétal qui assure la haute vitalisation de l'azote et qui le rend assimilable pour nos organismes. Et l'azote que nous puisons dans ces aliments, est un azote de première main, cent fois préférable à celui que nous pouvons trouver dans la chair animale, où il a déjà servi à des phénomènes vitaux qui ont épuisé son énergie native.

Inconvénients. — Les végétariens peuvent prendre prétexte de la

haute valeur nutritive, de la haute teneur azotée des légumineuses, pour triompher des objections des contradicteurs, qui réservent ces qualités à la viande seule et dénient toute valeur alimentaire aux légumes ; toutefois, ce n'est pas une raison pour se bourrer de légumineuses sèches, dès qu'on cesse de manger de la viande, car si ces aliments sont très nourrissants, leur richesse chimique devient vite un danger pour les sédentaires et pour les malades.

Très concentrées en azote, en hydrocarbones, chargées en purines, la plupart des légumineuses sèches doivent être défendues ou tout au moins considérablement réduites dans l'alimentation des jeunes enfants, des convalescents, des dyspeptiques, des arthritiques et des tuberculeux. Elles donnent invariablement, chez tous ces sujets, des pesanteurs et flatulences, des troubles gastro-intestinaux, de la perte d'appétit, de la congestion hépatique, et des accidents généraux : migraine, pléthore, douleurs rhumatismales, goutte, diathèse urique. *Pour tous les individus fragiles, les légumineuses sèches sont, en effet, dangereuses presque à l'égal de la viande.* On ne se doute pas des troubles de santé et des aggravations d'accidents morbides que l'on fait se déclarer chez les malades et les enfants, en leur ordonnant de prendre souvent des purées de pois, de haricots ou de lentilles. La prescription acharnée des purées de légumineuses dans le régime des malades, des convalescents, des enfants, des nourrices même, est une des plus grandes fautes de la thérapeutique alimentaire classique. L'abus des légumes secs dans le régime des collectivités (pensionnats, casernes, hôpitaux, séminaires, congrégations) est une des causes principales des troubles de santé qu'on y observe.

Somme toute, l'usage courant des légumes secs, qui sont des aliments de grand feu, durs à métaboliser, encrassants pour les humeurs, doit donc être réservé aux travailleurs manuels. Les sédentaires et les intellectuels bien portants ne devront en prendre que d'une façon espacée et peu à la fois. Certains grands malades ne les tolèrent pas du tout. D'autres ne peuvent y toucher que d'une façon exceptionnelle et à doses réduites.

Une seule exception est à faire en faveur des petits pois frais, très jeunes, à demi-formés, aqueux, non farineux, tels qu'on les récolte au début de l'été. Les dyspeptiques et les rhumatisants peuvent alors en consommer sans grands risques, mais dès qu'ils deviennent très farineux, on doit s'en méfier. Certains malades, peu touchés, peuvent également se risquer à manger des haricots flageolets, frais, en grains verts à demi-formés. Ici encore, l'aliment jeune n'a plus les mêmes inconvénients de concentration et de toxicité que celui arrivé à son plein développement.

Toutefois, les inconvénients que présentent les légumineuses sont sujets à de grosses variations d'une année à l'autre. Très difficiles à métaboliser au cours des années sèches et ensoleillées, les légumes secs sont par contre bien mieux acceptés au cours des années humides et peuvent alors paraître une fois par semaine dans les menus. Les lentilles, entre autres, peuvent alors être utilisées et même recommandées à très petites doses, presque quotidiennes, à des sujets végétariens, au cours des années où l'on observe des baisses naturelles de valeur alimentaire. (Voir le chapitre : les rythmes dans la nature).

Il est bien probable que les ennuis observés chez les insuffisants digestifs, par les légumineuses, doivent provenir de principes légèrement toxiques que nos analyses chimiques habituelles ne décèlent pas. Cette hypothèse trouverait sa confirmation dans ce fait que certaines espèces, qui peuvent être considérées comme inoffensives cultivées dans nos climats, peuvent par contre acquérir des propriétés vénéneuses, si elles ont poussé dans les pays chauds. Les haricots noirs consommés au Brésil sont particulièrement forts et exposent à des troubles hépatiques. Nous avons eu l'occasion de le constater chez des Sud-Américains. Les pois ou haricots de Java, du Cap ou des Indes, dont la vente est interdite en France, sont parfois introduits et mélangés à des espèces comestibles et, comme ils sont assez difficiles à distinguer à première vue, cette fraude a donné lieu plusieurs fois à des accidents d'empoisonnement, la plupart du temps mortels, tellement leur toxicité est grande.

Une variété de gesse (Lathyrus cicera) provoque un curieux syndrome de *lathyrisme* qui simule le tabes spasmodique. Veillard a dénoncé son incorporation aux farines, pendant la guerre, comme cause de l'encéphalite léthargique.

Enfin, la simple fève, si l'on en fait un usage abondant et habituel, peut donner des troubles d'intoxication graves, que Montano a étudiés et décrits sous le nom de fabisme.

Ce qui achève de montrer combien sont réels les ennuis que risquent les sujets un peu délicats, à consommer des légumineuses d'une façon courante ou trop copieuse, c'est qu'en élevage animal les mêmes inconvénients ont été enregistrés. Ainsi, pour la nourriture des bêtes, la luzerne est donnée, associée à des éléments moins riches en azote, pour éviter à la fois « un gaspillage de matière protéique et un trop grand travail de digestion. » (Gouin).

D'autres plantes de la même famille, les lupins, à cause de leur toxicité et de leur richesse azotée excessive (28 pour 100), provoquent souvent des troubles digestifs graves chez les moutons ; c'est la lupinose ou jaunisse du mouton, qui peut devenir mortelle D'ailleurs, les légumineuses sont réservées plutôt à l'alimentation des bêtes laitières qui ont besoin de fournir une dépense azotée importante dans leur sécrétion lactée qu'aux bêtes de trait.

Certaines gesses produisent chez les animaux les mêmes accidents nerveux de lathyrisme que chez l'homme. Les pois de Java aussi donnent lieu à des empoisonnements identiques.

Pour l'homme, l'échelle de toxicité des légumineuses peut s'établir ainsi :

Pois frais très fins,
Lentilles fraîches,
Fèves fraîches et jeunes,
Flageolets frais à demi-formés,
Lentilles sèches,
Flageolets secs,
Haricots blancs,
Haricots rouges,
Pois secs (pois cassés),
Haricots noirs et fèves sèches.

Si le danger des légumineuses est à peu près méconnu des auteurs clas-

siques qui, invariablement et systématiquement, les prescrivent à tous les malades et les débiles digestifs, à leur grand dommage ; par contre, les médecins de l'Antiquité et de la tradition naturiste se sont montrés plus clairvoyants et meilleurs observateurs des effets cliniques d'ordre alimentaire.

C'est ainsi qu'on peut lire, dans Hippocrate (1) : « Toutes les légumineuses crues, bouillies ou frites sont flatulentes ; elles le sont moins quand elles ont été changées d'eau ou qu'elles sont vertes. Il n'en faut manger qu'avec d'autres aliments. Chaque espèce, d'ailleurs, a ses inconvénients. Les pois chiches, crus ou cuits sont flatulents et causent de la douleur. Les lentilles sont astringentes et causent des troubles, à moins qu'on les mange en purée. Le lupin est, de tous ces légumes, celui qui fait le moins de mal. »

Le sage Pythagore, si versé dans les questions d'hygiène et d'alimentation, préconisait le régime végétarien, à l'exclusion des fèves.

Tissot (2) et Buchan (3) après avoir rappelé cette interdiction des fèves par Pythagore, recommandaient également aux intellectuels et aux malades de ne pas user de légumes secs et d'en laisser l'emploi aux personnes robustes, à condition même qu'elles en prennent modérément.

Modes d'emploi. — Les légumes secs devront être mis à tremper vingt-quatre heures d'avance, puis cuits longtemps à feu doux, on les rendra ainsi plus digestibles et on diminuera les fermentations intestinales qu'ils occasionnent si souvent. De plus, ils devront être mangés, avec leurs peaux ; la longue cuisson les assouplit et fait que l'aliment passe mieux ainsi et circule plus aisément dans l'intestin. On peut les rendre aussi plus digestibles en les prenant mélangés à de la vraie crème fraîche, aigrelette, ajoutée à table.

C'est une grosse erreur de croire que la mise en purée, le tamisage ou le décorticage industriel rendent les légumineuses plus légères et plus digestibles. Le danger des légumineuses réside bien moins dans leurs écorces que dans la composition chimique de leurs cotylédons. Les gens vigoureux qui mangent des légumes décortiqués se privent illogiquement des énergies minérales et des vitamines qui sont logées dans l'écorce et de la cellulose qui leur éviterait la constipation. Quant aux individus fragiles, ils se rendent presque aussi malades avec les purées ou les farines de légumineuses que s'ils consommaient des viandes lourdes.

Les réserves que nous venons d'exposer feront deviner les graves dangers que l'on fait courir aux jeunes enfants et aux adultes affaiblis, en introduisant des légumineuses dans la composition des bouillons de céréales ou de légumes. Nous avons déjà dénoncé ces préparations saturées et irritantes : inutile d'y revenir.

Mentionnons, pour finir, la tendance qu'on a parfois à ranger les petits pois parmi les légumes verts ; ils sont trop riches en amidons et en azote pour rentrer dans cette catégorie et doivent être considérés comme des aliments farineux. On doit les consommer à midi et non le soir.

---

(1) HIPPOCRATE. — (Gardeil 144, I, et Littré, 487, II).
(2) TISSOT. — *De la santé des gens de lettres*, pages 152 et 154.
(3) BUCHAN. — *Médecine domestique*, p. 157, T.I.

4° LES LÉGUMES SULFURÉS

Deux familles végétales, la famille des crucifères et celle des liliacées comprennent des plantes qui contiennent juxtaposés dans des cellules distinctes des ferments spéciaux et des glycosides qui,quand on les mélange en fragmentant ou en mâchant ces aliments, se transforment en corps acides et sulfureux, plus ou moins volatils et irritants. Ces particularités de composition communiquent à ces aliments des qualités très spéciales qui motivent leur mise à part dans une catégorie alimentaire distincte.

Ces composés sulfurés, fortement sapides et excitants, font que ces familles végétales fournissent des aliments vigoureux, de haut goût, susceptibles d'excitations dynamogènes et sécrétoires énergiques. Ce sont des légumes-condiments,utiles pour stimuler l'appétit, pour solliciter les fonctions digestives capricieuses, chez des sujets nerveux. Aux changements de saison, au printemps surtout, ces aliments sont d'emploi heureux pour chasser la torpeur digestive, produite par la nourriture d'hiver.

Mais, à côté de cela, leur richesse sulfurée oblige à en surveiller l'emploi chez les surmenés des voies digestives, les dyspeptiques, les arthritiques qui sont presque toujours déficients, quand il s'agit d'élaborer les molécules azotées et sulfurées concentrées. En effet, les essences et huiles sulfurées que renferment certains de ces végétaux les plus âcres se montrent irritantes pour les cellules glandulaires des viscères élaborateurs et des tissus émonctoriaux, et occasionnent alors des troubles digestifs et excréteurs (affections cutanées).

La saveur si piquante de certaines crucifères (radis, cresson, moutarde), est due à l'action d'un ferment, la myrosine, qui agit sur un glycoside, la sénégrine, et le transforme en glycose, isosulfocyanate d'allyle et sulfate acide de potassium. Les choux doivent leur goût fort à des principes albumineux sulfurés, les oignons à des éthers allyliques qui piquent les yeux, l'ail à une huile sulfurée, le sulfure d'allyle, etc.

La cuisson détruit en partie les ferments spécifiques et rend ainsi leurs composés sulfurés moins agressifs. Aussi les crucifères et les liliacées cuites sont-elles plus facilement acceptées des estomacs difficiles, surtout si au cours des années sèches, où les légumes sont forts, on prend soin de les blanchir et de rejeter leur première eau de cuisson. La moutarde en sauce, les radis, le cresson et les raves mangés crus, se montrent très irritants pour les malades atteints de troubles digestifs et d'affections cutanées. On doit leur interdire ces aliments.

Les crucifères. — Les choux représentent la principale variété de crucifères. Ces légumes si nombreux de forme et d'aspect sont un exemple typique de ce que peuvent produire la culture et la sélection, sur un végétal unique pris à l'état sauvage. Certaines espèces ont acquis un développement considérable des feuilles (choux verts, pommés et non-pommés) ; d'autres des tiges (choux-raves) ; d'autres des racines (choux-navets) ; d'autres des bourgeons (choux de Bruxelles) ; d'autres des fleurs (choux-fleurs et choux-colza pour production de l'huile de navette).

Les *choux pommés* comprennent deux types : le chou cabus, genre

« cœur de bœuf » et le chou frisé, genre « Milan ». Ce sont de très bons aliments, nourrissants, minéralisants, sapides, qui parfument agréablement soupes, mélanges de légumes. Ils comptent parmi les meilleurs légumes verts. Quand ils sont accommodés sans être imbibés de corps gras ou de jus de viande pendant leur cuisson (beurre ajouté à table ou mangés à l'eau), ils sont bien tolérés même par la plupart des dyspeptiques. C'est avec ces variétés que se fait la choucroute, qu'on arrive également à faire supporter par les estomacs sensibles, si on la fait cuire sans graisses ni viandes. Mais on doit la changer d'eau de cuisson. Les choux rouges cuits sont doux; mais ils sont trop fermentescibles et trop putrescibles. On doit les interdire cuits ou crus aux dyspeptiques.

Les *choux verts* non pommés (chou frisé vert grand) sont également comestibles. Ils servent aussi pour l'alimentation du bétail (choux fourragers).

Le *chou-fleur*, malgré sa réputation d'aliment léger, qui lui vient de la facilité avec laquelle il s'écrase sous la fourchette et se réduit en pulpe aqueuse dans la bouche, compte pourtant parmi les variétés de choux les moins recommandables. Sa coloration blanche indique une faible minéralisation, que confirme l'expérience diététique. Il est déminéralisant. Nous avons toujours observé que les sujets fragiles le toléraient moins bien que le vulgaire chou pommé, cuisiné simplement, sans désharmonies digestives (graisses, viandes). On doit l'interdire aux arthritiques et aux déminéralisés.

Le *chou de Bruxelles* est le plus odorant et le plus sapide. Il se digère facilement aux cours des années humides. Il passe moins bien au cours des années très sèches et ensoleillées ; on doit alors le changer deux au trois fois d'eau de cuisson. Toutefois, en tout temps, certains sujets présentent une véritable idiosyncrasie à son égard et ne peuvent jamais en consommer.

Le *chou-rave*, dont l'excroissance charnue est sur terre, est supérieur au chou-navet comme valeur énergétique et minéralisante, à cause de sa situation aérienne qui lui permet de recueillir les rayons solaires et de se colorer en vert, c'est-à-dire de se charger de minéraux vitalisés. Quand il est consommé jeune, c'est un bon légume qui peut servir à corser le goût de certains plats. Il peut même se manger seul, sauté ou au gratin, comme des navets.

Le *chou-navet ou rutabaga* est moins facilement digestible. Il expose à des fermentations intestinales. Son goût fort (changer d'eau) et sa faible minéralisation (c'est une racine blanche) font qu'il ne mérite guère d'être mangé isolé. Il n'est utilisable que comme condiment, en soupe ou associations de légumes (1). Employé trop fréquemment, il expose à la dénutrition et à la déminéralisation.

Signalons encore le *chou marin ou crambé*, dont les pétioles blanchis peuvent se manger cuits comme des cardons et rappellent le goût du chou-fleur, et le *chou de Chine ou Pet-Saï* qui, semé en fin de saison, peut se consommer cru ou cuit.

Les *radis* courts ou radis roses possèdent une action très évidente sur

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

l'éveil de l'appétit et sur la sécrétion gastrique. C'est cette raisou qui les a fait placer au début des repas. Ils réussissent mieux aux nerveux, petits mangeurs. Ils doivent être mâchés avec grand soin ; certaines personnes les digèrent mieux en les mangeant avec leurs feuilles vertes tendres, d'autres en les pelant. En général, les dyspeptiques, surtout les bilieux, n'en devront pas faire usage ou les mangeront cuits, car leurs composés soufrés sont très irritants pour les voies digestives, pour les humeurs et pour la peau (dermatoses).

Les *radis longs* (radis gris ou noirs) sont très piquants. Crus, il faut un estomac vaillant pour les digérer, et même cuits, ils ne sont pas à conseiller à tout le monde.

Les *navets* sont peu nutritifs, peu minéralisés (racines blanches). Ils ne doivent être considérés que comme des condiments. Si on en consomme de trop fortes quantités ou trop souvent, on risque la déminéralisation et les troubles d'intestin.

Le *cresson*, utilisé en salade crue ou en soupe est un excitant stomacal. Pour une plante herbacée, il est assez riche en matières azotées : 2 gr. 50 % ; le cresson alénois, d'après Balland, en contiendrait même jusqu'à 6%.

Mais, chez les arthritiques, le cresson donne lieu à des accidents de rhumatisme, de cystite, de sciatique et d'acidification. Il peut aussi engendrer les mêmes phénomènes d'irritation gastro-intestinale et d'inhibition des forces que les radis crus. Il faut connaître l'origine possible de ces ennuis, afin de ne pas les imputer à d'autres causes et pour être à même de les enrayer facilement par la suppression de l'aliment mal supporté. Sa teneur théorique en iode n'a pas à entrer en ligne de compte en présence des inconvénients qu'il occasionne chez les sujets fragiles, par ses principes acides et sulfurés, irritants.

Le *raifort* et la *moutarde*, condiments violents sont à rejeter de l'alimentation.

La *moutarde de Chine* est un assez bon légume vert de fin de saison. Ses larges feuilles cuites ont un goût assez doux, rappelant celui du navet et du raifort. Le gros *radis de Chine* est un peu moins digestible que notre radis rose.

Les *daïkons* ou *radis du Japon*, que l'on peut cultiver dans nos climats à la fin de l'été, sont très employés dans leur pays d'origine pour l'alimentation humaine et pour celle des animaux. Ils seraient plus azotés que les pommes de terre, puisqu'ils contiendraient jusqu'à 8 p. 100 de matières azotées. Après cuisson, ces légumes ont un goût doux et agréable ; néanmoins ils sont peu recommandables. On peut récolter des racines pesant de 1 à 10 kilos et même davantage.

Les liliacées. — L'asperge est un légume à saveur délicate, que l'on peut utiliser seul ou mélangé à d'autres aliments (omelette, pois, carotte, etc.). La substance sulfurée qu'elle contient donne aux urines une odeur particulière et se montre, dans certains cas, irritante pour la peau et les voies urinaires. L'asperge peut être utilisée comme légume vert au repas du soir. On a tort de la défendre systématiquement à tous les dyspeptiques et les arthritiques. La plupart la tolèrent fort bien à dose modérée et avec changement d'eau de cuisson. Ils trouvent en elle, au printemps, un appoint

de forces vitales, de minéraux et de principes stimulants vraiment réconfortant.

L'*oignon* et le *poireau* sont les plus cultivés parmi les plantes de cette famille. On utilise en eux leurs propriétés sapides et excitantes principalement. Ils aident dans bien des cas à faire accepter des mets qui, préparés trop simplement, risqueraient d'être refusés par les estomacs capricieux.

Les oignons blancs de printemps, cuits, sont mieux acceptés par les dyspeptiques. L'oignon est un condiment précieux pour cuisiner. Il communique un goût agréable à une foule de préparations culinaires qui se digèrent bien, pourvu qu'on ne le consomme pas lui-même. Pourtant, nous l'avons vu être toléré par de grands dyspeptiques, grâce à certaines harmonies alimentaires (avec mie de pain, lait, œuf, lentilles, comme dans la galantine végétarienne) (1). Les propriétés diurétiques de l'oignon sont assez nettes,mais il ne faudrait rien exagérer en ce sens,ni croire aux miracles des cures d'oignon. Ce légume agit sur le rein plus par irritation sulfurée, pas toujours anodine, que par action physiologique. L'oignon cru est trop irritant.

Le poireau n'est bien supporté par les arthritiques et les dyspeptiques que cuit en mélange avec d'autres légumes (en soupes, en jardinière avec carottes et pommes de terre). Consommé isolé, en asperges, il occasionne invariablement des irritations articulaires et cutanéo-muqueuses. On doit donc le garder comme condiment, en mélanges, et l'interdire comme légume vert, isolé.

L'ail, l'échalote, la ciboulette sont à laisser aux individus robustes qui, eux-mêmes, ne devront pas abuser de ces condiments très énergiques.

Le maniement des légumes sulfurés est aussi délicat en alimentation animale qu'en diététique humaine. Les choux, les poireaux, les liliacées sauvages communiquent au lait des vaches un goût sulfuré très désagréable, au point qu'en pareil cas, nous l'avons vu refuser par des nourrissons. La moutarde noire, utilisée en fourrage après floraison, a été signalée comme capable de donner des empoisonnements chez les animaux.

En diététique, la méfiance vis-à-vis des légumes sulfurés les plus irritants est donc des mieux motivée, puisqu'elle est d'ordre général et s'applique à tous les organismes supérieurs. Les dyspeptiques, les arthritiques, les malades atteints de tuberculose, de lésions cutanées et urinaires ne devront donc aborder certains de ces légumes qu'avec prudence, se contenter des moins irritants, et ne toucher aux autres que d'une façon passagère quand il paraît indiqué de stimuler les sécrétions digestives. Enfin, il sera prudent de recommander la cuisson de ces légumes à grande eau et même de changer l'eau de cuisson au cours des années très sèches et très ensoleillées, afin d'atténuer la rigueur de leurs propriétés irritantes et la concentration de leurs principes sulfurés.

5° LES LÉGUMES VERTS

Haute valeur minéralisante et vitalisante des légumes verts. — De tous les aliments, les plus capables d'assurer les apports indispensables

(1) Voir : P. Carton. — *La Cuisine simple.*

en vitamines et en minéraux diastasés, sont les légumes *verts*, parce qu'ils sont les plus abondamment pourvus de ces richesses nutritives. C'est à leur fonction chlorophyllienne qu'ils doivent d'assimiler l'énergie solaire et de l'accumuler en combinaisons minérales. Leur valeur minéralisante est donc liée à leur coloration verte, c'est-à-dire à la présence des pigments chlorophylliens. Et les énergies qu'ils procurent sont très alibiles, parce que soudées à des protoplasmes cellulaires, et très dynamogènes parce que présentées de première main et pas encore usagées, comme celles que l'on recueille dans la nourriture carnée. Ce qui le confirme, entre autres, c'est que pour lutter contre les accidents scorbutiques, les prises de légumes verts frais agissent encore bien mieux que les fruits frais.

Comme autres avantages principaux, les légumes verts déterminent de puissants effets de désintoxication cellulaire et de décongestionnement viscéral et général. Ils assurent, d'une façon remarquable, la culture physique du muscle intestinal et peuvent même être vantés comme un des meilleurs moyens de combattre la constipation. Pour toutes ces raisons, on ne saurait trop en recommander l'usage aux arthritiques, ni trop répéter que sans la présence quotidienne de légumes verts crus et cuits dans les menus, c'est-à-dire sans sels minéraux vitalisés, il ne saurait exister de vigueur ni de santé durables.

La richesse en fer des légumes verts, établie par Bunge comparativement aux autres aliments, peut donner une idée assez juste de l'utilité de ces précieux aliments et de la régularité avec laquelle il convient de les faire paraître dans les menus :

Fer, en milligrammes, par 100 grammes d'aliment

Epinards	30 à 45	Raisin noir	5.0
Chicorée verte	20 à 25	Orge	4.7
Choux verts	24 à 37	Riz	4.5
Asperges	20.5	Groseilles	3.6
Jaune d'œuf	18.30	Lait de chèvre	2.5
Pissenlits	14.03	— vache	2.3
Lentilles	9.3	Poires	2.2
Carottes	8.9	Pommes douces	1.7
Haricots blancs	8.5	— acides	2.1
Petits pois	6.8	Pain noir	2.3 à 2.5
Pommes de terre	6.2	— blanc	1.4 à 1.7

Toutefois, il est bon d'insister de nouveau sur ce point, que la valeur tonique des légumes verts ne peut être appréciée ni à l'analyse chimique, ni au calcul calorimétrique. C'est ainsi que l'analyse permet de déceler des quantités à peu près équivalentes de sels minéraux dans les salades et dans les racines, telles que les salsifis ou les navets. Par conséquent, si l'on ne s'en rapportait qu'à ces pauvres moyens d'investigation, on pourrait croire que la valeur vitalisante des racines blanches et des feuilles vertes est équivalente et l'on commettrait alors de funestes erreurs d'hygiène et de thérapeutique. En pareil cas, la pratique diététique clinique renseigne mieux que toutes les analyses. Elle permet de constater les effets d'appauvrissement vital et minéral que procurent les racines blanches et, au contraire,

la revigoration et le relèvement des résistances que détermine la prise quotidienne de légumes verts. La clinique, ici encore, se montre plus instructive et plus vraie que la théorie chimique.

En effet, si l'on réduit la diététique à des notions de chimie et à des calculs de calorimétrie, on est appelé à commettre au sujet des légumes verts des erreurs d'appréciation vraiment préjudiciables à la santé. Après avoir lu, dans les gros traités classiques d'hygiène alimentaire, que les aliments herbacés sont pauvres en principes nutritifs et n'introduisent dans l'économie que fort peu de matières organiques assimilables, les médecins, d'une part, en sont arrivés à considérer les salades comme des aliments débilitants et quasi mortels, puisqu'ils les interdisent systématiquement à tous les malades et pour toutes les affections, et, d'autre part, les vulgarisateurs des errements classiques vont partout répétant : les salades ne renferment guère que de l'eau et de la cellulose ; « les salades n'ont de nourrissant que l'huile qu'on y ajoute ; on mange toujours trop de salade et de pommes de terre, et on risque ainsi la tuberculose. » Et le pis, c'est que les grands journaux, dans leurs causeries médicales, se chargent ensuite de semer partout ces avis pernicieux.

Voici, par contre, la vérité qui mériterait d'être proclamée sans cesse : manger une *assiettée de salade crue verte* à chacun des deux repas principaux, C'EST ACQUÉRIR DE L'ENDURANCE EN BARRE. Ce simple moyen, si l'on sait en même temps se garer des grosses fautes d'hygiène alimentaire, assure avec certitude la minéralisation organique, le bon fonctionnement viscéral, la résistance à la fatigue et réalise un des meilleurs moyens de culture des immunités naturelles.

D'ailleurs, ne voit-on pas que les paysans consomment d'une façon habituelle et instinctive des salades crues. Et il est certain que cette alimentation minérale et crue compte pour beaucoup dans l'entretien de leur bon état de santé.

Une bonne partie des maladies hivernales doit être attribuée à la privation d'énergies vitales et minérales d'origine chlorophyllienne, due à la difficulté qu'on a de se procurer en hiver des salades *vertes*. Dès que les premières crudités vertes arrivent au printemps sur les marchés, les troubles de nutrition et les maladies consécutives s'éteignent. Des relevés statistiques faits en Allemagne, en Suisse et en Angleterre ont montré que la plus grande morbidité se constatait dans les mois de février et mars, et qu'ensuite, en mai, il y avait une baisse brusque des cas de maladies et des décès. Chaque année nous faisons les mêmes observations sur un grand nombre de malades qui, en fin d'hiver, présentent des troubles de déséquilibre nutritif, par carence de minéraux vitalisés, d'origine végétale, auxquels on pare facilement du reste en leur prescrivant des légumes franchement verts et en leur recommandant l'usage des premiers légumes de printemps (pissenlit, asperge, laitue, etc.).

Trop de gens, en effet, ont la mauvaise habitude d'user de légumes verts blanchis artificiellement, de cœurs de salades liées, d'endives et de barbe-de-capucin poussées en cave et croient de bonne foi obéir ainsi aux conseils logiques concernant l'usage des salades. Les salades blanchies sont

à peu près inutiles, il faut bien le savoir, et ce sont précisément celles que l'on consomme le plus en hiver. La minéralisation, l'endurance et la santé ne s'acquièrent qu'en mangeant les parties colorées des végétaux, parce que ce sont les seules où la fonction chlorophyllienne a fait son œuvre assimilatrice.

Pour ceux qui doutent de l'importance de ces distinctions et qui ne croient qu'aux seules analyses chimiques, nous signalons les chiffres suivants de Bunge : des feuilles jaunes prises à l'intérieur d'un chou contiennent 4 milligram. 5 de fer, tandis que les vertes extérieures en ont 17 milligr.

A côté de cela, il serait ridicule de rejeter comme impropres à la consommation le cœur des choux ou des laitues qui pomment *naturellement*. Mélangés aux feuilles plus vertes extérieures, ils n'offrent pas d'inconvénients. Ce serait leur consommation exclusive qui risquerait de déminéraliser.

Il faut noter encore qu'au printemps, rien ne vaut les salades de plein air : mâche, pissenlit, chicorée sauvage, etc., tandis que les légumes verts de primeur, étiolés et poussés artificiellement sous chassis ou venus de pays lointains, sont moins vitalisés et incapables d'actions aussi revigorantes que les produits de pleine terre récoltés dans notre climat.

On entend souvent objecter que les légumes verts crus peuvent véhiculer des germes microbiens et devenir ainsi l'occasion d'infections digestives. C'est encore un des motifs pour lesquels la plupart des ordonnances de régime portent en tête la suppression des crudités. Il est donc utile de faire remarquer que les saprophytes microbiens ainsi introduits sont, pour la plupart, plus utiles aux actes digestifs que susceptibles de créer des inflammations. D'ailleurs, tous les aliments renferment des germes microbiens et ceux que l'on récolte sur les viandes, poissons, œufs, fromages, etc., sont autrement dangereux. En tout cas, il suffit de tremper à l'avance et de laver les salades soigneusement sous un fort jet d'eau Ainsi, les risques que l'on court sont négligeables, en balance des bienfaits de vigueur et de santé que procurent les salades crues. D'ailleurs, celui qui vit selon les lois naturelles n'a rien à craindre des microbes et celui qui cesse de s'empoisonner d'aliments dangereux et de recourir à des désharmonies digestives s'accommode vite des crudités. Il y a simplement la façon de les réintroduire et de les faire tolérer qui importe et qui compte. Le retour aux crudités ne peut se faire brusquement, ni à doses massives ; il faut opérer peu à peu la réaccoutumance des voies digestives et les entraîner aux déchets, donner par exemple, pour débuter, une seule feuille de salade très tendre (laitue) une fois par jour, à prendre isolément au début du repas. Au besoin, suspendre passagèrement, si des intolérances momentanées se déclarent et enfin éviter, dans la mesure du possible, les aliments désharmoniques et surtout recommander la mastication prolongée des crudités.

Les variétés de légumes verts. — Nous les grouperons, dans cette étude, par famille botanique ; les rapprochements ainsi obtenus permettent souvent d'expliquer des communautés d'action, pour des légumes qui à première vue paraissent très différents.

La famille des LÉGUMINEUSES donne, comme légumes verts : les *haricots verts*, les *haricots-beurre* jaunes, les *pois mange-tout* et les *fèves* en cosses

jeunes. Le *haricot vert* est un des meilleurs légumes de cette catégorie ; il est des plus recommandables à presque tous les malades. Prenant prétexte de la présence d'oxalates, les chimistes l'ont défendu aux arthritiques ; et, nombre d'auteurs ont fâcheusement répété cette restriction. Ici, une fois de plus, l'analyse chimique est en désaccord avec l'expérimentation clinique. Le haricot vert, légume jeune, est totalement inoffensif pour l'immense majorité des arthritiques. Et c'est seulement d'une façon *tout exceptionnelle*, chez de grands malades très nerveux, avec réactions spasmodiques intenses des voies digestives (vomissements et diarrhée faciles), que l'on peut observer de l'intolérance pour les haricots verts. Mais, en pareil cas, tous les légumes verts sont mal supportés et l'on ne doit en donner que des doses minimes.

Les *haricots-beurre* ou à cosses jaunes sont, du fait de leur coloration jaune, fort peu minéralisés. On doit les déconseiller, car ils peuvent occasionner des troubles de nutrition, presque à l'égal des légumes blancs.

Les *pois mange-tout* (surtout la variété fondante de Saint-Désirat) donnent d'excellents plats de légumes verts. Les *fèves jeunes* peuvent être mangées entières, avec leurs cosses. Elles permettent d'attendre les premiers haricots verts, au printemps.

La famille des COMPOSÉES abonde en végétaux susceptibles d'être mangés crus. Les *chicorées* sauvages, améliorées, de Bruxelles, frisées ; les *scaroles* les *laitues*, les *romaines* (1), les *pissenlits*, les feuilles vertes des *salsifis* et *scorsonères* donnent d'excellentes salades que l'on peut manger crues ou cuites. Les *artichauts* crus, jeunes, bien mastiqués, se digèrent bien ; cuits, ils constituent d'excellents légumes verts, bien minéralisants et peu irritants. Les larges pétioles attendris des *cardons* sont aussi très recommandables. Les *endives* et la *barbe-de-capucin*, qui sont des chicorées améliorée et sauvage, poussées à l'obscurité après arrachage, ne devront paraître que de loin en loin dans les menus, à cause de leur pauvreté minérale. La laitue cuite, comme plat de légume vert ou en soupe, apaise le système nerveux et favorise grandement le sommeil. Ses propriétés ont été utilisées en pharmacie, dans le sirop de lactucarium. Les pissenlits verts des champs ont une action puissamment tonique, stimulante et minéralisante ; ils sont précieux pour les malades au printemps. De plus, ils possèdent des propriétés laxatives et diurétiques. Les pissenlits, en grande partie étiolés sous terre, n'ont pas la même valeur que ceux poussés en plein air. La romaine est la plus vitalisante des salades d'été.

Les sujets dont l'intestin est particulièrement sensible, ont parfois des ennuis (coliques, diarrhée) avec certaines de ces salades amères (chicorées, endives, pissenlits). Il n'y a qu'à surveiller ces rares incompatibilités et à choisir alors des verdures moins irritantes (laitues, mâches).

Les CRUCIFÈRES, avec les *choux*, permettent d'apporter de nombreuses variations à l'alimentation verte (voir légumes sulfurés).

Parmi les CHÉNOPODIACÉES, il convient de signaler en tête *l'épinard*, le légume le plus chargé en fer. Les épinards cueillis dans de jeunes plants ou par saison humide, dans des plants âgés, sont doux et *inoffensifs* pour les ar-

(1) Cultiver surtout les variétés lentes à monter : laitue gotte, lente à monter ; laitue Pionnet ; romaine d'été, lente à monter.

thritiques. Ils minéralisent merveilleusement et dégagent bien les voies digestives. Au contraire, si la saison a été sèche, ceux que l'on cueille au printemps, dans de vieux plants qui ont passé l'hiver, peuvent devenir parfois rêches au goût et le rester malgré les changements d'eau de cuisson. Ils contiennent alors des oxalates et, c'est en pareil cas seulement que les arthritiques feront bien d'en user modérément De même, on leur conseillera d'éviter de manger des épinards crus, en guise de salade, parce que l'absence de cuisson permet alors à des actions diastasiques acidifiantes de s'exercer.

La *tétragone* est un très bon légume vert. L'*arroche* rouge et l'*arroche* verte donnent également d'excellentes feuilles à cuire. La betterave potagère ou *poirée*, dite aussi bette à cardes, peut servir à faire des plats où la feuille et son large pétiole sont hachés ensemble. On peut aussi n'utiliser que ses parties blanches charnues, isolément à la façon des cardons (sauce blanche, au gratin, frites, etc.). Les feuilles de betterave fourragère ou sucrière peuvent même être employées, mais elles sont de goût moins fin, un peu vaseux. La *betterave rouge* possède une racine colorée plus riche en énergies minérales que celle des variétés blanches. A cause de sa forte teneur en sucre, elle n'est guère mangeable que comme condiment dans les salades de mâche ; mais on n'en doit pas abuser, parce qu'elle se montre déminéralisante à la longue. Ses feuilles peuvent fournir un légume vert de goût plus fin que celui des betteraves de grande culture. L'*arroche vivace* ou Bon-Henri ne nécessite aucun soin de culture et dès le début du printemps, fournit des feuilles très bonnes à cuire.

Enfin, notons dans cette famille, un épinard d'été peu connu, l'*ansérine amarante*, épinard géant qui dépasse 2 mètres de hauteur, très ornemental, rouge et vert. Ses belles feuilles, une fois cuites et hachées, composent de bons plats de légumes verts.

Les POLYGONÉES ne donnent guère que des légumes verts acides, qui sont à déconseiller. Les arthritiques, surtout s'ils sont déminéralisés, ne devront sous aucun prétexte manger d'*oseille*, d'*oseille-épinard* ou patience, ni même de *rhubarbe*. Tous ces végétaux, riches en oxalates et en principes acidifiants, leur procureraient à coup sûr des troubles humoraux (rhumatismes, déminéralisation, maladies de peau, etc.).

Parmi les OMBELLIFÈRES, on rencontre le *céleri*, légume excitant et assez minéralisant quand il est mangé en branches vertes. On l'utilisera surtout comme condiment, cru ou cuit. Le *fenouil* peut également compter parmi les légumes verts ; sa saveur agréable rappelle celle du céleri.

Dans cette famille botanique, il est une plante dont la racine mérite d'être rangée parmi les légumes verts : c'est la *carotte*. Elle est la plus minéralisante et la plus vivifiante de toutes les racines comestibles. Et cela n'a rien d'étonnant, car c'est une racine *colorée*, c'est-à dire chargée d'un pigment rouge élaborateur d'énergie solaire, comme l'est celui des feuilles rouges de l'ansérine ou de l'arroche. On peut presque la considérer comme un succédané des légumes verts et en alterner l'emploi avec ces derniers. Mais elle ne saurait pourtant être prise d'une façon exclusive, pendant de trop longues périodes en hiver, en remplacement de légumes verts, car elle ne peut les suppléer entièrement. Elle est riche en potasse, en soude ; elle contient des sucres, 6 à 9 %,

Il est sain d'en manger crue, un peu, chaque jour. Cuite, elle peut se préparer seule, au beurre, à la crème, en sauce blanche, sautée, ou encore en ragoûts ou en jardinière. Elle communique une délicate saveur aux soupes et bouillons de légumes.

En diététique animale, la carotte donne les mêmes résultats favorables. Chez les bovidés, elle augmente nettement la sécrétion du lait. Les moutons, nourris de carottes en hiver, augmentent de poids deux fois plus vite que ceux nourris de betteraves (Garola). De toutes parts donc, ses qualités nutritives se trouvent confirmées.

La *mâche* fournit une bonne salade verte, précieuse pour la mauvaise saison. Elle fait partie de la famille des VALÉRIANÉES. La plus minéralisante est la mâche verte à cœur plein.

Dans les LILIACÉES, on n'utilise guère, comme légume vert, que le poireau. C'est un bon légume pour les gens sains ou encore pour les dyspeptiques nerveux qui aiment les excitants gastriques. Mais, la plupart des arthritiques feront bien de n'en consommer qu'à petites doses, comme condiment, en soupe ou mélangé à des pommes de terre et des carottes. En effet, présenté isolément en guise d'asperge, il peut donner, nous le répétons, des troubles gastriques et des irritations cutanées, à cause de l'abondance de ses principes sulfurés.

Enfin, parmi les légumes verts moins employés, signalons la vulgaire *ortie* piquante, déjà mentionnée par Hippocrate, au nombre des végétaux comestibles. Ses premières pousses coupées au printemps, cuites et hachées, possèdent un goût un peu âpre, astringent, rappelant un peu celui de l'épinard réchauffé ; elle n'est pas toxique, mais à cause de ses principes astringents, elle peut occasionner du retard d'évacuation intestinale. Ce légume vert est parfois employé par les paysans, en soupe et en omelette. Pour les palais raffinés, il ne sera jamais qu'un aliment de nécessité (1).

Sont encore comestibles, mais peu connus : *le pourpier vert*, légume acide, qui a la saveur de l'oseille et qui est mauvais pour les arthritiques : la *raiponce* et la *pimprenelle*, utilisées en salade ; la *claytone*, qui se mange cuite, etc.

Modes d'emploi des légumes verts. — En règle générale, on doit manger de la salade crue, verte, deux fois par jour et du légume vert cuit, varié, une fois par jour, au repas du soir de préférence. On peut en commencer l'usage chez les enfants vers l'âge de 2 ans ; chez certains, plus délicats, on est parfois forcé d'attendre davantage et de ne donner que des doses réduites. Les entéritiques, adultes et enfants, seront à surveiller de plus près pour le réglage du choix et des quantités de végétaux verts.

Signalons qu'on a généralement tendance à trop assaisonner les salades. Quand elles nagent dans l'huile et le vinaigre et sont farcies de poivre, rien

---

(1) Cette plante décriée et exécrée est pourtant très riche en principes nutritifs. A l'état sec elle contient 18 % de matières azotées et 7, 7 % de substances grasses ; elle renferme aussi beaucoup de fer et d'acide phosphorique. Les éleveurs n'ignorent pas ses qualités nutritives. Les aviculteurs la recommandent pour stimuler la ponte. Les vaches qui en consomment donnent un lait plus riche et du beurre et des fromages d'excellente qualité.

d'étonnant à ce qu'elles soient difficiles à digérer. Aussi, est-il sage de supprimer le poivre, de diminuer l'huile et de se contenter de fort peu de vinaigre vraiment naturel, fabriqué chez soi s'il est possible, plutôt que de citron qui acidifie et déminéralise. On peut aussi les manger assaisonnées au lait caillé ou à la crème fraîche. Le mieux encore est de supprimer les condiments acides, avec lesquels trop de sujets risquent la déminéralisation et se privent ainsi des bénéfices de la verdure crue. La salade peut alors être mangée nature, seule ou avec le blé cru, trempé, et d'autres légumes crus, saupoudrée seulement d'un peu de sel. Elle peut être hachée grossièrement au couteau dans l'assiette et mélangée simplement à des pommes de terre ou à d'autres légumes chauds (lentilles, haricots verts, chou-fleur, radis coupés, etc.). On peut aussi en mastiquer en même temps que des fruits crus, pris en guise de pain (poire ou pomme). La saveur légèrement acidulée de ces fruits remplace avantageusement celle du citron ou du vinaigre, et ils s'harmonisent fort bien avec la salade crue. Les personnes qui voudront encore relever davantage la saveur des salades pourront leur associer des feuilles d'estragon, de cerfeuil, de ciboulette ou des fleurs de capucine, et éviter par ce moyen l'adjonction des huiles et des acides.

Il est nécessaire de ne pas manger indéfiniment la même variété de salade (laitue en été, mâche en hiver) au cours d'une même saison, parce-qu'à la longue il pourrait se produire des troubles de nutrition par uniformité, c'est-à-dire par manque d'apports de certaines sortes de minéraux et de vitamines. Nous l'avons souvent observé chez des végétariens, parce que les influences alimentaires sont plus faciles à discerner chez eux. Et nous avons vu des troubles trophiques (engelures, ulcérations nasales, asthénie, etc.) disparaître aussitôt après avoir changé la variété de salade crue. En pareil cas, les salades à alterner qui se sont montrées les plus efficaces, sont la laitue, le pissenlit, la romaine et la mâc e. Les deux premières sont à introduire de très bonne heure au printemps ; le pissenlit est souvent utile pour alterner à la fin de l'été, en attendant les mâches.

En pratique culinaire, il est bon de faire cuire tous les légumes verts à grande eau et de se méfier des eaux de cuisson de plats de légumes, qui pour être consommées en soupes exigent des voies digestives et des émonctoires en bon état. Enfin, il convient même de changer les eaux de cuisson, c'est-à-dire de blanchir ces légumes, au cours des années très chaudes et sèches, surtout pour les rhumatisants, tandis que pendant les étés tempérés et humides, on peut les laisser cuire dans une seule eau, parce qu'alors ils sont naturellement peu concentrés, et moins sapides.

Signalons encore qu'il est préférable d'éviter les légumes verts de conserve qui, dans le commerce, sont la plupart du temps reverdis au sulfate de cuivre et qui, même fabriqués chez soi, perdent, du fait de la stérilisation ou de la saumure, la presque totalité de leurs vertus vitalisantes. En effet, on doit suivre les indications saisonnières naturelles, c'est-à-dire consommer les salades cuites et les haricots verts en été, les choux, les épinards, les carottes et les courges en hiver.

Les légumes verts, en alimentation animale, jouent un rôle aussi important qu'en diététique humaine. Moins aveuglés par les prejugés chimi-

ques, les agriculteurs et aviculteurs se sont rendu compte de la haute valeur de ces végétaux pour communiquer aux bêtes : vitalité, rusticité, endurance à la fatigue, résistance à la maladie et meilleur rendement de production. On connaît le dicton, « cheval de paille, cheval de bataille ». Nous avons été très surpris, au cours de nos recherches sur l'alimentation comparée, de retrouver, en parcourant les livres d'aviculture, de longs dithyrambes en faveur de l'alimentation par les végétaux verts, étayés sur des considérations surprenantes de justesse, concernant le rôle des verdures « végétaux accumulateurs d'énergie solaire », « sources de vigueur et de santé ». Ces faits qui viennent à l'appui de notre principe fondamental : « il n'y a de science que du général », méritaient d'être rapportés.

6° LES LÉGUMES BLANCS

Bien qu'ils semblent contenir les mêmes principes nutritifs que les végétaux verts, à l'analyse chimique sommaire, et pouvoir être introduits dans les menus à l'égal de ceux-ci, les légumes aqueux non colorés (nous ne parlons pas des féculents, qui jouissent de propriétés spéciales) sont nettement à séparer dans une classe distincte et à cataloguer comme aliments insuffisants, capables de donner chez les malades qui en feraient une consommation courante, des baisses de vitalité, des ennuis de fermentation intestinale, des signes de déminéralisation intense : agacement des collets dentaires, dépression physique et mentale, perte de résistance à la fatigue et au froid, fatigue lombaire, etc. Souvent, en hiver, nous avons observé des sujets végétariens qui s'étonnaient d'être devenus asthéniques, pessimistes, grelottants, enrhumés, et qui devaient tous ces malaises à de trop fréquentes prises de légumes blancs : salsifis, crosnes, salades blanchies (endives, barbe-de-capucin, cœurs d'escaroles et de chicorées liées). En pareil cas, la suppression de ces végétaux anémiques et la reprise des verdures cuites et crues suffisent d'ordinaire à ramener très vite l'optimisme, l'énergie, l'endurance et la santé.

Les rhizomes ou les racines blanches des *crosnes* ou stachys : *topinambours*, *héliantis*, *salsifis*, *scorsonères*, *navets*, *panais*, *betteraves*, les *choux-fleurs*, les *choux-navets*, les *raves*, le *céleri-rave*, les *haricots-beurre* à cosses jaunes ne sont donc pas à recommander d'une façon courante dans l'alimentation des gens normaux et on devra insister auprès des malades pour qu'ils n'en fassent pour ainsi dire jamais usage. Les salades blanchies artificiellement, liées ou poussées en cave, soustraites à l'action vivifiante des rayons solaires sont passibles des mêmes reproches et des mêmes restrictions.

7° LES FRUITS-LÉGUMES

Suivant la tradition, nous étudierons ici, certains fruits qui sont comptés parmi les légumes, à l'instar des céréales et des graines de légumineuses qui, elles aussi, pourraient être rangées dans la catégorie des fruits.

Deux familles végétales donnent des fruits légumes crus, estimés : celle des SOLANÉES et celle des CUCURBITACÉES.

A la première, appartient la *tomate*. Il était apparu jusqu'ici, par l'expérience pratique, à tous les malades qui savaient s'observer, et à tous les

médecins bons cliniciens, que la tomate était en général un aliment néfaste pour les arthritiques et les dyspeptiques. Mais, un beau jour, il a suffi qu'un auteur chimiste ait proclamé que la tomate ne contenait que des traces d'oxalates et que par conséquent « ce fruit convenait *tout particulièrement* aux arthritiques, goutteux et uratiques, si leur estomac le digère bien », pour qu'aussitôt l'expérience acquise par des générations de bons cliniciens cesse de compter et ne mérite plus que mépris et oubli. Les naturistes eux-mêmes se sont emparés de cette opinion et la brandissent comme un argument suprême !

On croirait vraiment que la physiologie alimentaire, cet ensemble de données si complexes, puisse se résumer dans la présence, l'absence ou le dosage d'un ou de plusieurs corps chimiques et que, pour établir les régimes alimentaires, la simple connaissance de ces infimes détails théoriques doive suffire à tout, permettre de dédaigner les enseignements de la pratique et tenir lieu d'idées générales.

La tomate « est riche en sels acides (citrates, tartrates, pectates, malates, glycolates) » écrit A. Gautier lui-même, et cela nous suffit pour comprendre que si des gens jouissant de tous leurs moyens digestifs peuvent brûler tous ces acides et après leur métabolisme intégral, alcaliniser ainsi indirectement leurs humeurs et leurs sécrétions, par contre, les déminéralisés, ces grands déficients du métabolisme des acides, risquent la décalcification la plus intense, l'acidification humorale, l'asthénie et la réceptivité infectieuse, à consommer des tomates. La tomate est donc redoutable, du fait de sa violente acidité et doit être déconseillée à tout le monde. Elle rend arthritique, elle donne de l'entérite, de l'eczéma, de la furonculose. Elle irrite le système nerveux et rend le caractère acariâtre (1). Nous avons observé qu'elle déterminait ces mêmes troubles, même dans les pays chauds.

Et puis, dans la tomate, il doit y avoir une certaine toxicité qui intervient dans ses difficultés d'élaboration et de neutralisation digestives. Les fruits de cette famille botanique ne sont pas tous anodins : la belladone, le datura, le tabac en font partie. Ces plantes distillent, dans leurs parties aériennes, feuilles, fleurs et fruits, des alcaloïdes vénéneux. La pomme de terre seule fait exception, mais sa partie comestible accumule ses réserves en terre, à l'abri des rayons solaires. Les recherches chimiques, si incomplètes et approximatives, ne suffisent pas, en effet, à expliquer la fragilité que certains sujets très susceptibles montrent à l'égard de la tomate (démangeaisons, dermatoses, douleurs, acidification humorale, caries dentaires, asthénie, etc.).

Enfin, même si l'on ne tient compte que de la teneur en oxalates, combien sont fragiles ces bases chimiques qui ont permis de recommander la tomate, parce qu'elle ne contient que quelques centigrammes d'acide oxalique par kilo, tandis qu'à côté de cela elles servent de prétexte pour interdire les inoffensifs épinards et haricots verts, qui n'en renferment guère davantage. Pour qui sait les variations considérables de composition selon les sols et les

(1) Voir aussi des observations, à ce sujet, dans les livres : P. CARTON. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 1re série, p. 203 ; 2e série, p. 149 et 151.

années, ces distinctions théoriques infinitésimales cessent d'avoir la moindre valeur, car les chiffres sur lesquels elles sont basées, sont sujets à des écarts naturels importants. Ainsi, poussées par des étés très secs (comme en 1911), les tomates sont plus riches en sels acides, en principes toxiques et plus dangereuses. Dans les années humides et peu ensoleillées, au contraire (comme en 1912), elles sont plus douces, plus aqueuses et moins offensives, comme nous avons pu le constater, sur des sujets fragiles. En tout cas, les arthritiques qui se risqueraient à en consommer devront le faire à dose très modérée et très rarement, de façon à éviter des troubles d'irritation et de déminéralisation, avec les risques d'infections consécutives.

L'*aubergine* cuite, bien que moins acide que la tomate, présente des inconvénients analogues.

Quant aux *piments*, les doux ne sont guère utilisés dans notre climat, les âcres sont très irritants pour tout le monde.

Parmi les cucurbitacées, le *melon* est très apprécié à cause de son arome si délicat. Son indigestibilité, dans l'immense majorité des cas, ne provient que des associations alimentaires désharmoniques que l'on opère si souvent avec les graisses et les viandes. Mais on doit recommander de n'en pas abuser. A la longue, il fatigue un peu les voies digestives et il déminéralise, car c'est un fruit facilement putrescible.

Parmi les *potirons* et les *courges*, il y a lieu de distinguer deux catégories différentes, selon que l'on a affaire à des variétés à chair aqueuse ou à chair farineuse. Les giraumons et les potirons sont plutôt aqueux et peu nourrissants. Par contre, les variétés farineuses et sucrées : courge sucrée de Hubbard, potiron de Corfou, entre autres, sont plus nutritives et peuvent fournir des plats plus substantiels en soupes, purées, gâteaux, mélanges de légumes, pour alterner en hiver avec les légumes verts. Les *courgettes vertes* (courgette d'Italie) consommées à demi-formées, débitées en tranches, non pelées et ensuite sautées crues à l'huile blanche ou encore cuites à l'eau fournissent un excellent légume vert pour les repas du soir. Les *concombres* crus ne réussissent qu'aux estomacs capricieux et encore robustes. Les *cornichons* confits dans le vinaigre sont des condiments trop acides pour être conseillés.

8° LES CHAMPIGNONS

Les champignons renferment des principes nutritifs nombreux et jouissent de propriétés doucement excitantes. Par leur teneur en éléments azotés, 2 à 10 %, par leurs sels minéraux (potasse, phosphore), par leur arome qui rappelle celui de la viande, ils se montrent aptes à la remplacer avantageusement, principalement dans les régimes de transition vers le végétarisme.

Les champignons constituent, en effet, les meilleurs succédanés de la viande.

La toxicité et l'indigestibilité des variétés comestibles ont été grandement exagérées. La proportion de purines que les champignons renferment n'est guère plus élevée que celle des épinards ; elle est loin d'atteindre celle des pois et haricots secs. Ce qui nuit à leur digestion, ce sont, ici

encore, les associations désharmoniques (graisses, viandes) et la mauvaise mastication. Cuits dans leur jus à feu doux, après avoir été sautés dans très peu d'huile avec persil et estragon ou avec très peu d'ail, ils sont tolérés d'ordinaire par les estomacs les moins solides et sont très recommandables. Ils permettent de varier les menus, de parfumer les légumes et d'apporter des matériaux nutritifs de premier ordre. On a tort de faire fi des champignons ou de les défendre mal à propos. Certes, des rhumatisants ne peuvent impunément consommer les variétés lourdes : truffes et morilles, ou abuser des champignons, mais des doses modérées de champignons de couche ou sauvages peuvent être considérées non seulement comme inoffensives, mais comme bienfaisantes pour la plupart des malades.

Ici encore, signalons des différences de tolérance à l'égard des champignons, d'une année à l'autre, selon que la constitution annuelle est forte ou faible (sécheresse, humidité, force solaire).

Les *truffes* sont les champignons les plus riches en principes azotés, 9 à 10 %, et les plus concentrés. Ils sont les premiers à interdire aux arthritiques. Comme richesse nutritive et possibilité d'encrassement urique, les *morilles* viennent ensuite. Les sujets exposés aux douleurs rhumatismales feront bien de n'en pas abuser. Les *cèpes* se digèrent déjà beaucoup mieux. En dehors des cèpes de Bordeaux (B. edulis), on peut cueillir dans les bois d'autres variétés de cèpes aussi délicats et aussi sains (B. scaber, œreus, badius, etc., il n'y a guère que le Bolet Satan, dont le dessous du chapeau est rouge et dont la cassure bleuit instantanément, qui soit vénéneux) Les nombreuses pratelles champêtres, des prés, des bois, sont aussi légères et plus parfumées (goût anisé) que la variété cultivée : le champignon de couche. Le meilleur des champignons, le plus fin, le plus léger, est l'*oronge* vraie ou amanite des Césars. Il est malheureusement rare aux environs de Paris, mais pousse abondamment dans le Midi. Il y a lieu de ne pas le confondre avec une espèce voisine, la fausse oronge à feuillets blancs et non pas jaunes, à chapeau taché de débris de volve au lieu d'être lisse. D'ailleurs, en matière de champignons sauvages, il n'y a qu'un moyen d'éviter les empoisonnements, c'est de ne s'en rapporter qu'à soi ou à une personne véritablement compétente et de ne récolter que les espèces que l'on connaît parfaitement. Aucun moyen chimique ou culinaire ne possède une valeur quelconque de détermination. Aucun caractère général morphologique n'est sujet à des exceptions. Les personnes qui voudront se livrer à la cueillette des champignons, occupation intéressante et très saine par l'exercice physique qu'elle nécessite, devront apprendre à distinguer les espèces courantes, comestibles ou vénéneuses. Parmi de très bonnes variétés, citons encore la girolle, le coprin chevelu, l'hydne étalé, le pézize veiné, la columelle (1).

9° LES FRUITS

Le fruit, aliment primordial et nécessaire. — Les fruits sont le

---

(1) Pour plus de détails se reporter au chapitre : les champignons, dans le livre : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série.

type de l'aliment de première nécessité pour l'homme. Ce qualificatif qu'on attribue à une foule d'autres produits trop souvent malsains : la viande, le vin, le sucre industriel, etc., ne saurait, par contre, mieux convenir qu'aux fruits.

Ce qui a édifié l'organisme humain, ce qui a permis à l'homme de se hausser à sa supériorité intellectuelle, de se livrer à des recherches industrieuses, de découvrir le feu, de tailler la pierre, en un mot, de faire les premiers pas, les plus coûteux, les plus difficiles vers la civilisation, c'est l'alimentation fruitarienne. Avant la période préhistorique, avant l'époque de la pierre taillée, quand l'homme était encore désarmé, il ne pouvait s'alimenter de grosses proies, ni manger de la viande, puisqu'il ne pouvait ni tuer les animaux, ni faire cuire leurs muscles qu'il n'a jamais pu d'ailleurs consommer crus sans dégoût. La certitude de ces assertions nous est donnée par l'anatomie comparée. La main prenante, la dentition, la conformation des ongles et du tube digestif entier, indiquent sans réplique que l'homme fut primitivement un être frugivore et arboricole. Et, comme malgré tous ses errements alimentaires qui en ont fait l'être malade de notre époque trop civilisée, il n'a subi aucune modification structurale essentielle, on est en droit d'affirmer que, « sous son écorce de faux carnivore, mangeur de viande cuite, l'homme a conservé ses vieux instincts et ses ancestrales prédestinations de frugivore prévoyant, industrieux et actif » (Fréd. Houssaye). (1)

Les fruits ont été les merveilleux constructeurs de l'organisme humain et l'une des causes les plus efficaces des progrès de son évolution dès l'origine. Et, encore de nos jours, c'est le blé, le seigle et le sarrasin (qui sont des fruits), les noix, les marrons, les olives (selon les provinces) et tous les fruits aqueux si variés qui, avec les légumes frais et bien vitalisés conservent à la partie saine de la race, c'est-à-dire aux réserves paysannes, les qualités de rusticité, d'endurance, de bon sens, les bienfaits de santé qui leur permettent de pourvoir au remplacement des sujets brûlés dans les villes et d'assurer ainsi la marche progressive de l'humanité.

Les fruits ont donc été de tout temps nos aliments les plus bienfaisants et il est incontestable que la meilleure santé, le plus grand bien-être, la plus importante somme de bonheur ne pourront se réaliser pour l'humanité que par le retour à une alimentation plus naturelle, plus conforme à ses adaptations ancestrales, en un mot plus largement fruitarienne.

Sont-ce là les recommandations que l'on peut rencontrer dans les écrits des grands hygiénistes modernes? Hélas ! Les fruits sont dénoncés comme des aliments encombrants, peu nourrissants, des motifs à infection microbienne, à coliques, entérites et indigestions. Il est évident que dès qu'on se ferme l'esprit aux idées générales, en considérant le dosage chimique comme représentant le dernier mot de la science et le repère fondamental de l'hygiène alimentaire, on n'est pas susceptible de comprendre quelles considérables réserves d'énergies solaires vitalisées sont incluses dans les écorces, la pulpe et les graines des fruits, même aqueux. En effet, les forces vitales potentielles destinées à la germination et au développement des arbres, et les

(1) Fréd. Houssaye. — *Le régime frugivore et nos idées originelles.* La Revue du mois. 10 mars 1906.

vitamines condensées à haute dose dans les fruits sont impossibles à calculer en calories ou en matières chimiques vulgaires (1).

Du reste, les qualités dynamogènes et réparatrices des fruits sont telles, que certains individus peuvent arriver, après adaptation, à vivre pendant d'assez longues périodes, de fruits oléagineux et aqueux, avec un peu de céréales, de salades et de légumes crus.

D'autre part, les cures de fruits ont fait leurs preuves comme moyens de désintoxication énergique. De même, dans les états aigus, l'alimentation fruitarienne (fruits doux et jus de fruits doux) se montre, nous l'avons vu, bien plus purificatrice et réconfortante que la diète lactée.

Les fruits aqueux. — Ils ont pour caractéristique leur teneur élevée en eau, en principes sucrés et en sels acides.

L'eau s'y trouve dans la proportion de 78 à 90 %. Le fruit le moins chargé en eau est la banane (74 %), le plus aqueux est le melon (95 %).

La proportion de sucre, à l'état frais, y varie suivant les espèces, de 1 à 25 %, selon l'état de maturité et selon les années. Quand l'été a été sec et ensoleillé, les fruits sont surchargés de sucre ; par les étés sombres et humides, ils sont au contraire peu sucrés et plus acides. On s'en rend grossièrement compte à la particularité suivante : la plupart du temps, on peut manger raisin, poires, etc., sans que le jus de ces fruits poisse les doigts. Par contre, dans les années très chaudes et sèches, le sucre est si concentré dans leur pulpe, qu'il est nécessaire de se passer les mains à l'eau après qu'elles ont eu contact avec les jus de fruits. Ces différences, parfois si profondes d'une année à l'autre, montrent combien peu il faut attacher d'importance aux chiffres précis de composition centésimale et combien il est préférable de s'inspirer des circonstances naturelles pour juger de la valeur d'un aliment et pour régler correctement son emploi, chez des grands malades très sensibles à ces influences. En effet, à cause de ces particularités saisonnières, il peut arriver, au cours d'une saison estivale, particulièrement sèche et ensoleillée (comme en 1911, par exemple), que les fruits soient trop sucrés pour être permis à très fortes doses aux débiles digestifs.

On est obligé en pareil cas, pour éviter les troubles de congestion du foie, de réduire beaucoup la consommation de certains fruits trop concentrés en sucre (raisins, par exemple) à des hépatiques très sensibles et de les faire renoncer, pour l'année, à des cures de fruits trop riches en matériaux sucrés, parce qu'ils ne peuvent pas les métaboliser facilement à ce taux de saturation. Et, par contre, quand le soleil a manqué, les fruits réputés les plus doux peuvent être appauvris en sucre, se trouver trop chargés en acide et donner lieu, par suite, à des troubles de décalcification, à des caries dentaires, etc., chez les déminéralisés. On doit alors s'en méfier, en mesurer l'emploi, ne tolérer que les variétés les plus douces, ne laisser prendre que des fruits parfaitement mûrs et faire ajouter une sucrerie, revitalisée, telle que le chocolat (sans lait) dans les desserts.

De plus, les fruits aqueux contiennent des sels minéraux de soude,

---

(1) On peut lire, en effet, dans Gautier, à propos des fruits aqueux : « Leur composition centésimale nous renseigne suffisamment sur leur peu de valeur alimentaire et intrinsèque. » *L'alimentation et les régimes*, p. 346.

chaux, potasse, magnésie, fer, etc. et des diastases accumulés surtout dans les zones corticales et sous-corticales, là où les ont fait se déposer l'action des rayons solaires et la fonction pigmentaire. Ces sels sont présentés sous forme acide plus ou moins concentrée, selon les variétés (citrates, malates, glycolates, tartrates). Bien que les fruits les plus doux soient quand même légèrement acides et ne cessent de rougir le papier de tournesol qu'au moment où ils blettissent, les différences d'acidité sont parfois telles qu'elles permettent de séparer les fruits aqueux en fruits sucrés et fruits acidulés.

Enfin, on trouve fort peu de graisses et une proportion variable de cellulose et de substances pectiques dans les fruits aqueux.

Les fruits sucrés. — Ils comprennent les raisins, poires, pommes, bigarreaux, prunes, pêches, abricots, brugnons, figues, groseilles à maquereau. Toutefois, ces espèces consommées avant maturité, sont très acides et possèdent alors toutes les propriétés et les inconvénients des fruits acides. En outre, dans chacun de ces genres de fruits, il existe des variétés très douces et d'autres très acides. Ces distinctions ont une grosse importance en diététique pratique. Ainsi, parmi les *cerises*, les guignes et bigarreaux sont très doux et recommandables aux malades et aux dyspeptiques, tandis que les cerises anglaises, les Montmorency, les griottes, sont beaucoup trop acides pour être utilisées par des individus qui frisent la déminéralisation ou qui souffrent de troubles gastriques. Et ces remarques s'appliquent également aux poires et aux pommes. Il faudrait presque établir un catalogue des variétés les plus connues de fruits doux et acidulés. Ceux qui se livrent à l'arboriculture et récoltent eux-mêmes leurs fruits devront songer à ces particularités au moment des plantations.

Les *raisins* comptent parmi les fruits sucrés les plus sains et les mieux supportés. Rares sont les dyspeptiques qui digèrent mal le raisin. On doit (sauf certaines années ou dans les cas d'irritabilité ou de fermentations gastro-intestinales), le manger intégralement avec sa peau et ses pépins, qui sont les parties les plus énergétiques du fruit. Les années où le raisin est acidifiant sont assez rares.

Les *poires* sont également d'excellents fruits très doux, si l'on sait éviter les variétés acidulées. Elles sont très dynamogènes et décongestionnantes. On en peut dire presque autant des *pommes* douces et bien mûres, à cette différence que certaines personnes les digèrent parfois plus difficilement. Elles réclament une mastication plus soignée ; si elles sont bien triturées, d'ordinaire elles se digèrent aussi bien. Cuites en compote, elles passent mieux meringuées (1). Les *pêches*, très aqueuses, passent toujours bien, leurs peaux ne sont pas acceptées par tous les estomacs malades. Les *abricots* sont aussi très légers et toniques, mais à la condition d'être cueillis très mûrs. Les *prunes* doivent aussi être mangées absolument fondantes ; si on les associe à d'autres aliments, surtout s'ils sont peu physiologiques (viandes, poissons, graisses), elles deviennent nettement indigestes. Les gros mangeurs les tolèrent bien mieux que les petits mangeurs. Prises isolément, au petit déjeuner du matin par exemple, elles procurent de bons effets laxatifs. Les *pru-*

---

(1) Voir pour la préparation : P. Carton. — *La Cuisine simple.*

neaux (surtout ceux de Californie) crus ou cuits sans sucre ni vin ou cuits dessucrés (voir plus loin, au chapitre XVIII) sont d'excellents aliments.

« Les *figues* fraîches » disait Hippocrate (1), « humectent, lâchent le ventre et échauffent ; elles humectent, parce qu'elles ont beaucoup de suc ; elles échauffent, à raison du lait du figuier qui est échauffant ; elles lâchent le ventre, parce qu'elles sont douces. Les premières figues sont les moins saines, parce qu'elles sont plus laiteuses. Les meilleures sont les dernières. Quand elles sont sèches, elles ont quelque chose de caustique, mais elles lâchent le ventre. »

Il n'y a guère qu'à commenter ces justes observations. Les figues fraîches de première saison, ou incomplètement mûres, sont parfois capables de donner des irritations muqueuses (sécheresse et fissures labiales, diarrhée), cutanées (acné du visage et du thorax), de l'asthénie après les repas. Ces troubles doivent tenir à une substance spéciale et ne sont pas le fait d'acides, puisque en même temps on ne constate pas de troubles de sensibilité dentaire. Ces faits (les éruptions de la face surtout), notés par les paysans du Midi, ont donné lieu à ce dicton : « les figues donnent la fièvre ». Les figues tardives, moins chargées en sève laiteuse, et en général, les figues cueillies absolument mûres et tout à fait molles, ne présentent plus ces petits inconvénients et sont des fruits très utiles aux constipés. En si grande quantité qu'on en prenne, elles ne donnent pas l'effet polyurique des autres cures de fruits. Les figues sèches sont acidifiantes ; on doit les interdire aux enfants et à tous les dyspeptiques et les déminéralisés.

Les *groseilles à maquereau* mangées entières, bien mûres, avec leurs graines mucilagineuses et aussi leurs peaux (chaque fois qu'elles seront tolérées) constituent une précieuse ressource au début de l'été. Elles sont laxatives et jouissent d'une action décongestionnante sur le foie et dépléthorisante sur la circulation générale, vraiment remarquable chez ceux qui supportent les fruits à déchets. Ce fruit n'est pas assez réclamé sur les marchés. On devrait cultiver en abondance les groseilliers épineux. On serait d'autant plus assuré d'un bon rapport, que cet arbuste a l'avantage de ne pas être susceptible aux gelées printanières.

Les *nèfles* sont de bons fruits doux et un peu laxatifs. Les déminéralisés les tolèrent encore mieux que les bananes.

Parmi les fruits doux, il conviendrait également de ranger les *melons*, les *courges* et les *potirons*.

Les fruits acides.— Les citrons, oranges, groseilles à grappes, cassis, cerises aigres, pommes à cidre, fraises, framboises ne contiennent guère que 8 à 10 % de matières hydrocarbonées et sont très riches en sels acides. Leur valeur calorimétrique est moindre que celle des fruits sucrés, qui renferment de 13 à 18 % de substances hydrocarbonées.

Cette catégorie de fruits ne peut être tolérée que par les organismes robustes. Elle est nettement à interdire aux arthritiques déficients sur le métabolisme des acides, c'est-à-dire aux décalcifiés, frileux, asthéniques, porteurs du syndrome de déminéralisation, aux asthmatiques, aux entériti-

(1) Hippocrate. — *Du régime*, T, II, p. 58.

ques, aux eczémateux, aux rénaux, etc. A forte dose, sous forme de cures de fruits acides, et même en petite quantité, ils ne peuvent qu'accroître considérablement les troubles humoraux de ces malades, exagérer leurs aptitudes infectieuses, entretenir leurs foyers de suppuration, s'ils sont tuberculeux. Certaines années même, les fruits acides ou pas assez mûrs peuvent occasionner des fissures à l'anus et des hémorroïdes.

De même, les fruits acides (orange et citron) ne doivent pas être donnés aux nourrissons ni aux petits enfants. Certes, ces fruits contiennent des vitamines qui agissent favorablement contre le scorbut infantile. Mais, en même temps, leurs sels acides décalcifient les os et irritent les muqueuses délicates des enfants, d'où l'apparition de coryza, bronchite, entérite, érythème du siège, tenaces. Si l'on doit combattre des accidents scorbutiques, il convient donc de se servir de fruits doux (très peu de jus de raisin très mûr ou de banane) et de défendre l'usage des fruits acides qui, chez les petits enfants, sont anémiants (pâleur de la face), décalcifiants et caustiques (1).

Au contraire, ces fruits peuvent être prescrits à certains grands obèses et à certains diabétiques obèses qui métabolisent mal les fruits sucrés ; ou encore d'une façon passagère, au cours d'états aigus chez des pléthoriques, non déminéralisés, pour faciliter la purification viscérale.

Depuis qu'un auteur classique a constaté sur lui qu'une forte prise de citrons alcalinisait les urines et que 1 kilo de fraises équivalait à l'introduction de 9 gr. de bicarbonate de soude dans l'organisme, 1 kilo de citrons à 4 gr. et 1 kilo de raisins à 6 gr., il se réimprime partout que les restrictions faites jusqu'ici vis-à-vis des fruits acides sont imméritées, qu'ils sont en réalité alcalinisants par action indirecte. Et, maintenant, on les prescrit sans distinction et parfois même de parti pris à tous les arthritiques. Cette mesure systématique *est des plus préjudiciables aux sujets anémiques et déminéralisés*. Certes oui, pour des individus aux viscères indemnes, non insuffisants dans leurs fonctions métaboliques des acides ou encore chez des arthritiques obèses et pléthoriques, l'oxydation de ces substances peut résulter de la seule activité cellulaire, se produire en majeure partie par métabolisme et se solder finalement par l'apparition de carbonates alcalins dans les urines. Mais, chez les arthritiques en hypofonctionnement ou tarés d'incapacité métabolique des acides, cette métamorphose reste inachevée et la neutralisation acide se détermine, comme acte de défense naturelle, par emprunt autogène de matériaux alcalins, par dégradations minérales des os et tissus. Ainsi, se trouvent aggravées la dénutrition et la décalcification de malades que l'on cherchait au contraire à reminéraliser. *Il est donc capital de continuer à défendre les fruits acides aux arthritiques, car la diététique de ces sujets doit viser au moins autant à leur éviter de perdre les sels minéraux constitutionnels qu'à leur en faire absorber de nouveaux* (se reporter au syndrome de déminéralisation, chapitre XIV).

Chez des rhumatisants et des goutteux, encrassés de sels minéraux uratiques, les fruits acides agissent précisément par ce mécanisme d'insuffisance

(1) Voir aussi : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition et *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série, p. 176.

métabolique et d'emprunts minéraux du fonds constitutionnel. Les sels nocifs en dépôt dans les articulations et les tissus mous (tophus) sont arrachés pour neutraliser les acides qui menacent l'alcalinité humorale et ce mécanisme de déblayage toxique par dégradation défensive explique les rares exemples de réussite de cures de fruits acides et montre à quels cas exceptionnels on doit en limiter la prescription passagère.

La nocivité des fruits acides pour un très grand nombre de dyspeptiques et de natures délicates, établie de nos jours par les études de Ferrier sur le régime des tuberculeux, avait déjà été bien signalée autrefois par un vieil auteur naturiste, par Hoffmann (1) : « Entre les aliments intempérés, il n'y en a pas de plus contraire à la nature de l'homme et qui lui cause plus de différentes maladies qu'un trop grand usage des acides... Les aliments acides, tant solides que liquides, sont surtout nuisibles à ceux qui ont l'estomac faible. Cette classe comprend les enfants, les vieillards, ceux qui sont épuisés par la tristesse ou la maladie... Rien n'est plus contraire à ces sortes de personnes que les fruits d'été qui contiennent beaucoup d'acides... Les acides sont pernicieux aux femmes grosses, accouchées et qui nourrissent... Ceux qui veulent éviter les grandes et longues maladies doivent surtout éviter l'intempérance en fait d'acides ».

Le plus acide des fruits est le *citron*. C'est pour nous un fruit exotique mal approprié, puisqu'il devrait être consommé sous le plein soleil qui l'a fait se développer, si l'on voulait respecter les harmonies naturelles. On en a fait un condiment, dont on abuse vraiment dans les milieux végétariens et naturistes. Ses avantages ne sont pas tellement évidents qu'il doive s'imposer en remplacement du vinaigre et encore moins du chlorure de sodium. C'est un acide naturel, c'est vrai, mais le vinaigre qui résulte de l'action vitalisante du ferment acétique ne l'est pas moins ; et, au fond, l'acide citrique du citron est un acide violent, qui donne lieu aux mêmes irritations gastriques, aux mêmes réflexes défensifs (afflux salivaire, éréthisme pileux, excitations musculaires faciales), aux mêmes inconvénients d'acidification humorale et de déminéralisation que l'acide acétique du vinaigre. L'attaque profonde que détermine une tranche de citron sur les carbonates d'une plaque de marbre, atteste sa puissance de corrosion. Que des gens en bon état de santé générale et jouissant de moyens digestifs non diminués accordent la préférence au citron et s'en servent de temps en temps, passe encore ; mais des dyspeptiques, des arthritiques feront bien de s'en méfier encore plus que du vinaigre, sur lequel il n'a aucunement la supériorité écrasante que l'on a proclamée, sans l'appuyer de raisons suffisamment justificatives.

Combien de gingivites tenaces, d'infections tuberculeuses, de décalcifications dentaires, d'asthénies, de déminéralisations, nous avons vu se déclarer chez des sujets fragiles qui, sur la foi des traités, croyaient pouvoir user impunément du jus de citron ! Les malheureux se gratifiaient ainsi de tous les ennuis d'acidification majeure qu'ils pensaient s'éviter en renonçant au vinaigre. Citron et vinaigre, pour les grands déminéralisés, sont à bannir avec la même rigueur. Et, chez les sujets qui tolèrent de petites do-

(1) Hoffmann. — *La médecine raisonnée* T. V, pages 141 et suivantes.

ses d'acides, il faut conseiller de se servir plutôt de vrai vinaigre de vin, fabriqué chez soi dans un tonnelet. Ce produit non falsifié, pris à dose réduite, est toujours bien mieux toléré que le citron et que le vinaigre d'épicier.

La *tomate*, fruit-légume très acide, serait à placer dans cette catégorie de fruits.

L'*orange* est aussi un fruit nettement acide qui donne chez les arthritiques, les dyspeptiques et les déminéralisés, tous les inconvénients des fruits acides, même si on les consomme très mûrs dans leur pays d'origine. Acidification humorale avec irritations nerveuses, muqueuses, cutanées, réno-vésicales résultent invariablement de son emploi. Il existe pourtant des variétés d'oranges douces qui ne donnent aucun ennui d'acidification. On en rencontre malheureusement peu dans le commerce et on les cultive peu. A Paris, on en vend sous le nom d'orange douce de Malte. En Espagne, près de Cordoue, on trouve l'orange douce de Marta (ou Malta) ; près de Grenade, l'orange de la Reine ; à Valence, l'orange impériale de Cadena ; en d'autres endroits, la Tangérine. Au Portugal, on rencontre comme variétés douces : la Tangérine (citrus nobilis), l'orange-lime (citrus médica), l'orange douce de Sétubal. Mais ces variétés sont peu estimées (à cause de leur douceur !) et peu cultivées. En Algérie, on trouve une orange douce (orange-lime, ou orange muscade ou citron doux) à Bône, à Philippeville ; près d'Oran, à Misserghin et à la Senia ; près d'Alger, à Fort-de-l'eau et à Maison-Carrée. Elle n'est appréciée que par les indigènes. On s'en sert pour faire des confitures. En Tunisie, existe une variété douce que l'on nomme Meki.

Nous avons pu essayer l'orange de Malte d'Espagne, l'orange de Setubal du Portugal, la lime d'Algérie et nous rendre compte qu'effectivement ces oranges étaient très douces et bien tolérées par les arthritiques très sensibles aux acides. Elles mériteraient d'être cultivées davantage.

Les *mandarines*, plus douces que les oranges ordinaires, sont mieux tolérées par les nerveux et les dyspeptiques peu acidifiables. Mais, chez les déminéralisés, elles donnent les mêmes inconvénients d'acidification, de décalcification, d'irritation et d'infection que l'orange.

Les *fraises* crues, surtout les petites, se montrent, dans bien des cas, irritantes pour les voies digestives et la peau (urticaire). Cuites, elles le sont encore davantage. Les arthritiques devront donc ne consommer que les variétés à gros fruits et en choisissant les moins acides (la variété Madame Moutot est la plus douce pour les organismes fragiles). Les déminéralisés et les personnes sensibles aux acides feront mieux de s'abstenir de fraises. L'adjonction de crème fraîche ou de lait caillé facilite la digestion des fraises et le métabolisme de leurs acides, en apportant de bons matériaux synthétiques : gras, azotés, minéraux et diastasés.

Les *framboises* rouges et blanches, bien mûres, sont d'ordinaire moins acides que les fraises. Les déminéralisés et les acidifiables les tolèrent mal.

Les *mûres*, fruits de la ronce, sont à ranger parmi les fruits acides. Les mûres, fruits du mûrier, sont plus douces, mais peu usitées.

Enfin, parmi les fruits acides les plus nocifs, il convient de ranger les fruits tombés (véreux ou jetés à terre par les coups de vent). Ces fruits qu'on

a la mauvaise habitude de ramasser et de consommer aussitôt en compote, au lieu de les laisser mûrir au fruitier, qnand leurs variétés s'y prêtent, sont la source principale des désordres gastro-intestinaux (entérites) et des troubles d'acidification (gourme) observés en été. Ni la cuisson, ni l'adjonction de sucre n'atténuent leur nocivité. Il vaut mieux « les laisser perdre » que de perdre sa santé à les manger. La mauvaise réputation des fruits provient de la consommation irrationnelle de fruits verts (cueillis ou tombés), car jamais des fruits doux et fondants, pris à doses raisonnables, n'ont donné de perturbations digestives, même aux dyspeptiques. Et nous rappelons, qu'au début des états aigus, ils constituent même l'alimentation la plus salutaire.

Les fruits astringents. — Ils ont pour représentant principal le *coing*, dont les vertus constipantes ne sont nullement usurpées. Aussi, est-ce un fruit peu recommandable. Les *nèfles*, bien que possédant des propriétés astringentes peuvent donner chez certains sujets des effets laxatifs. Les *nèfles du Japon* sont acides et irritantes. Les *myrtilles* ou airelles, baies noirâtres d'un très petit arbuste qui croît en régions montagneuses, tiennent une place importante dans les régimes suisses. Elles sont peu utilisées en France. Malgré leur saveur un peu astringente, ces fruits agissent d'une façon heureuse sur la circulation intestinale, par la quantité importante de déchets cellulosiques qu'ils y introduisent.

Les *prunelles*, petits fruits du prunellier ou prunier sauvage qui croît sur les bords des chemins, sont les plus astringents de tous les fruits. Ils ne peuvent guère être mangés qu'après avoir subi l'action des premières gelées. Le *kaki* possède une vague saveur d'abricot. Il n'est pas acide, mais légèrement astringent. C'est un fruit agréable à manger et anodin, quand il a bien mûri, dans les années favorables ; sinon, il peut se montrer irritant.

Les fruits amylacés. — Certains fruits renferment une proportion dominante d'éléments amylacés : les *châtaignes* et *marrons* en sont les plus chargés. Nous les avons étudiés avec les aliments féculents ; leur valeur nutritive est considérable. La *banane*, fruit exotique, contient aussi beaucoup d'amidon ; dans son pays d'origine, on tire même de ces fruits, cueillis avant maturité, desséchés, puis broyés, une farine utilisée en alimentation. La banane crue ou cuite est un excellent aliment, très doux pour les enfants malades ou délicats, qui tolèrent mal les autres fruits, même peu acides.

Les fruits oléagineux. — La valeur nutritive des fruits oléaginenx est considérable.

Ce qui les caractérise, c'est leur richesse en matières azotées et grasses, et leur faible proportion d'eau. Rappelons la composition des principaux fruits oléagineux :

	Eau	Matières azotées	Graisses	Hydro-carbones	Calories
Arachides.......... (Balland)	8.00	26.40	47.80	12.70	
Amandes........... (Alquier)	5.23	20.97	54.28	17.39	606
Cacao (Amande)...............	5.81	8.88	67.00	10.44	
Noisettes............(Alquier)	6.50	16.09	62.32	12.55	636
Noix.................(Alquier)	7.18	16.74	58.47	15.96	620
Noix de coco.. ....(Balland)	2.80	7.14	67.90	17.76	
Olives...............(Alquier)	67.85	1.05	20.51	9.12	213
Pignons..............(Atwater)	6.04	33.90	49.40	6.90	627
Ricin................(Balland)	6.00	17.10	45.00	12.30	

Les noix, noisettes, amandes peuvent donc être introduites dans les menus, à l'égal des aliments substantiels et non comme des superfluités. Des paysans sobres et pauvres se contentent parfois, pour leur déjeuner, d'une miche de pain et d'une poignée de noix,et se montrent pourtant ardents et résistants aux travaux les plus pénibles. Ces fruits, à n'en pas douter, furent à la base de l'alimentation humaine, avant la préhistoire ; ils méritent moins de dédain.

Les *noisettes* et les *amandes* sont bien tolérées par les arthritiques. Par contre, on doit leur déconseiller les *noix* qui leur donnent souvent des irritations articulaires et cutanéo-muqueuses.

Les amandes sont utilisées aussi en pâtisserie (nougats, pâtes aux amandes, etc.) et aussi en pains et en gâteaux pour les diabétiques.Mais ces pâtisseries sont assez lourdes et les pains d'amandes sont indigestes et encrassants. Mieux vaut donc les consommer nature. Les *pistaches* ne servent guère qu'à la confection d'entremets ou de confiseries.

La *noix de coco* est consommée sous forme de coprahs (amandes sèches coupées en morceaux) ou de farine. C'est des coprahs que l'on retire le beurre de coco et la végétaline ou cocose (graisse acidifiante à interdire).

L'*arachide* (voir : légumineuses) se vend crue ou grillée, sous le nom de cacahuète. On en extrait l'huile blanche qui est la plus recommandable aux arthritiques.

La *noix d'Amérique* contient une grosse amande riche en graisse, de goût très fin. Ces noix sont plus onctueuses que celles de notre climat.

Les *pignons* sont des graines comestibles fixées à la base des écailles des cônes ou fruits du *pinus pinea* ou pin pignon, qui croît sur les bords de la Méditerranée. C'est une minuscule amande ayant la forme et le volume d'une larve de fourmi. Les pignons se mangent crus, associés au pain, au miel, aux autres fruits ; on s'en sert aussi pour confectionner des sauces et des farces. Légèrement grillés au four, ils sont encore plus sapides.

On connaît les multiples usages des *olives* comme hors-d'œuvre et condiments culinaires. Les dyspeptiques ne devront user des olives vertes que très modérément ; elles sont irritantes. On extrait des olives une excellente huile de table, moins légère aux dyspeptiques que l'huile blanche, mais souvent préférable au beurre. Les olives noires, cueillies mûres, sont plus sapides, plus tendres et plus digestibles que les autres. Elles sont précieuses pour condimenter certains plats, en hiver (1).

Le *cacao* n'est guère employé qu'en poudre et en chocolat. C'est un fruit oléagineux très nutritif et tonique, à cause de la graisse et de la théobromine qu'il renferme (voir plus loin).

Le *ricin* donne une huile douée de bonnes qualités purgatives ; elle est employée en Chine pour l'alimentation, après avoir subi un traitement à l'alun,qui la prive de ses principes laxatifs.

Digestibilité des fruits oléagineux. — Les noix et surtout les noisettes et les amandes, consommées fraîches, aussitôt leur formation et bien masti-

(1) Voir P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série ; « Olives vertes et olives noires », p. 165 ; et *La cuisine simple.*

quées sont mieux acceptées par les estomacs délicats, parce que ces fruits sont à ce moment incomplètement pourvus de leurs concentrations moléculaires en graisses et essences irritantes. C'est ainsi que pour les amandes, par exemple, il se produit de juin à octobre un accroissement de leur teneur en huile de 2 à 46 %, tandis que parallèlement leur taux d'hydrates de carbone tombe de 34,3 à 7.8 (Leclerc du Sablon (1).

Artificiellement, on peut accroître la digestibilité et la sapidité des fruits oléagineux en les grillant. Les amandes, noisettes, cacahuètes (se reporter p. 489) pignons grillés sont mieux acceptés, mais ils deviennent alors plutôt constipants, parce que la torréfaction leur fait perdre leurs propriétés excitantes sur l'intestin.

Les amandes râpées ou moulues ne sont pas rendues beaucoup plus faciles à assimiler, car ce travail de réduction en pulpe ne peut être utile et physiologique que s'il est accompli par les meules dentaires avec accompagnement d'imprégnation salivaire. Toutefois, on peut les employer ainsi, à doses réduites, chez les petits enfants, dans le but de combattre la constipation.

D'une façon générale, les fruits oléagineux sont utiles à introduire à dose très modérée (2 à 6) dans les menus végétariens et par périodes, pour apporter une variation dans les sources azotées et aussi pour aider aux métabolismes voisins (principalement des acides). Les amandes sont d'ordinaire plus digestibles, moins irritantes que les noisettes et les noisettes que les noix. *La plupart du temps, on doit interdire les noix, mêmes fraîches, aux arthritiques*, parce qu'elles produisent des irritations muqueuses (aphtes), humorales et cutanées. Ce sont des aliments de grand feu à réserver aux organismes solides.

Les fruits secs. — Ce sont des aliments précieux et très nourrissants. Nous venons de dire la haute valeur des fruits huileux et nous n'y reviendrons pas.

Sur les fruits aqueux, la dessication agit en concentrant leurs matériaux sucrés vers 75 %, tout en conservant la majeure partie de leurs énergies vitalisées.

Les *pruneaux* sont d'excellents fruits de conserve ; leurs propriétés laxatives sont évidentes, pourvu qu'on les fasse cuire sans vin et sans sucre industriel.

Ils fournissent, d'autre part, les meilleurs fruits qui puissent être utilisés après dessucrage (changement d'eau de cuisson), pour faire des cures permanentes ou passagères de déchets alimentaires. Par ce moyen, sur lequel nous reviendrons plus longuement, on arrive très souvent à se rendre maître de constipations rebelles et d'insuffisances hépatiques très marquées.

Les fruits secs, du fait de leur concentration, sont d'élaboration assez difficile. On devra toujours les mastiquer avec grand soin. Ils ne sont pas à recommander aux dyspeptiques, à l'état nature. On arrive à les faire mieux digérer, en les mettant tremper 12 à 24 heures d'avance après incision, de façon à leur rendre leur eau de constitution. Les *raisins secs* n'ont plus les

(2) *In* Lambling. — *Traité de biochomie*, p. 389.

qualités dépuratives et laxatives des frais ; ils fatiguent les voies digestives débiles et ne doivent être réservés qu'aux personnes robustes. Les *figues* sèches sont un peu laxatives, mais acidifiantes et nocives pour les arthritiques. Les *abricots, pêches, pommes, poires, coupés et desséchés,* sont en général très acides, rêches au goût, (parce que stérilisés à l'acide sulfureux) ; ils nécessitent beaucoup de sucre pour être mangeables après cuisson. Aussi, pour ces deux raisons, doit-on les interdire aux arthritiques et aux enfants. Les *pruneaux crus* sont au contraire très bons, même pour les grands malades ; mais, avant d'être mangés crus, ils doivent être incisés au couteau, trempés à l'eau froide pendant 24 ou 48 heures, de façon à reprendre par imbibition, le volume de la prune fraîche. Ainsi présentés, ils peuvent être utilisés (surtout les pruneaux de Californie qui sont plus doux) quand les fruits frais viennent à manquer ou se montrent trop acides.

Les fruits exotiques. — Par fruits exotiques, il faut entendre les fruits poussés dans un climat autre que le nôtre et incapables d'être produits dans notre zone tempérée. Les arbres fruitiers acclimatés (presque tous nos arbres à fruits viennent de la Perse, de l'Inde, de la Chine, etc.) sont au contraire adaptés à notre vie solaire et à notre alimentation. Les fruits poussés en pays chauds ne sont vraiment physiologiques que pour les organismes humains exposés en même temps qu'eux au vibrant soleil qui les a fait mûrir. La nature veut l'accord dans les conditions de milieu et d'adaptation. Les moyens de communication rapide qui, actuellement, permettent de consommer les produits des plus lointaines contrées rompent les harmonies vitales. Même les gens sains feront mieux de manger le moins possible de fruits exotiques et de se contenter des excellents fruits de nos régions. De plus, ces fruits qu'on est obligé de cueillir longtemps avant leur maturité, pour qu'ils puissent supporter de longs transports, sont donc des aliments imparfaits.

C'est seulement d'une façon exceptionnelle, quand les fruits locaux viennent à manquer ou se montrent trop rêches ou trop acides pour des déminéralisés ou des enfants fragiles, que l'on peut en consommer avec avantage. C'est ainsi que chez des enfants très sensibles aux acides, la *banane* peut, nous le répétons, rendre de réels services. De même, les dattes peuvent être utilisées par les adultes, en hiver, pour suppléer nos fruits locaux.

Les *grenades*, les *mangues* à l'arome violent sont peu recommandables.

Les *ananas* sont agréables à manger, mais assez mal supportés par les déminéralisés. En tout cas, il est préférable de les manger frais et non en boîtes de conserves. On peut en faire pousser en serres sous notre climat.

Les cures de fruits. — La plupart des fruits aqueux, par leur eau abondante, contenant en dissolution de nombreux principes minéraux, diastasiques et sucrés, sont laxatifs, lixiviants et se prêtent à une absorption copieuse qui stimule, lave et déblaye les gros viscères et les tissus de l'économie. Comme ce sont des aliments foncièrement physiologiques, la suralimentation passagère réalisée par les cures de fruits, loin de constituer une agression, comme celle qui s'opère avec des aliments animaux (viandes, œufs, graisses) ou des produits industriels (sucre, spécialités pharmaceu-

tiques), ne procure, au contraire, qu'excitation vitale bienfaisante et nettoyage humoral.

Le fait suivant le démontre : si l'on fait ingérer 150 gr. de sirop de sucre à un hépatique, il fera de la glycosurie alimentaire. Par contre, si on lui laisse prendre au besoin 2 kilos de raisin, les 300 gr. de sucre physiologique qu'il absorbera ainsi seront bien métabolisés et ne passeront pas en nature dans les urines, comme le néfaste sucre chimique.

Les fruits les plus aptes à servir, en pareil cas, sont les raisins et les cerises douces. On peut aussi utiliser les groseilles à maquereau, les poires, les pommes, les pêches et les myrtilles. Les prunes, les abricots, les figues sont moins bien tolérés en grande quantité.

La dose à prendre ne peut être fixée à l'avance. Les appétits, les habitudes et les contenances d'estomac varient trop d'un sujet à l'autre et d'un fruit à l'autre. Il faut laisser chacun libre de régler sa ration selon son instinct.

Le principal, pendant les cures de fruits, sera d'interdire l'usage d'aliments désharmoniques, si l'on veut éviter les indigestions, coliques et diarrhées (sucreries, corps gras, viandes et poissons), et de faire prendre les fruits isolément le matin, au goûter et au début des repas principaux. Les fruits seront consommés très mûrs et avec les peaux et pépins, chaque fois que l'état du sujet et les circonstances annuelles (concentrations acides variables) s'y prêteront. De plus, il est bon de prescrire l'usage d'une forte portion de salade verte aux deux principaux repas, pour fournir des matériaux minéraux neutres, en remplacement de ceux qui sont soustraits à l'organisme par la quantité non négligeable d'acides contenue dans les fruits même les plus doux. Enfin, il est indiqué aussi d'adjoindre quelques noisettes ou amandes et parfois même la moitié d'un œuf par jour pour obtenir une ration azotée suffisante à assurer le métabolisme et l'utilisation corrects des sucres et surtout des acides des fruits.

Durant tout l'été, les malades peuvent faire des cures de fruits et le mieux est de choisir les fruits dans l'ordre de maturité où la nature les fait se succéder et nous les offre. Les cures faites à contre-saison, avec des fruits de primeur ou exotiques, sont loin de valoir celles qu'on peut réaliser avec les fruits qu'on cueille soi-même et qu'on mange en plein air.

Ces cures ont pour principaux avantages de nettoyer les voies digestives, de déboucher l'intestin et les reins, de laver le sang (polyurie) et surtout de désintoxiquer et décongestionner (amaigrissement, disparition d'œdèmes, de douleurs et névralgies rhumatismales). Une vraie rénovation suit souvent les cures de fruits. Il ne faut pas se laisser impressionner, sauf chez les déminéralisés, par les petits ennuis de nettoyage qu'elles peuvent parfois susciter : boutons, herpès, irritation intestinale ou urétrale, sueurs, coryza, fièvre, etc. Ce sont les effets du passage des déchets dans la circulation sanguine et dans les émonctoires.

Les cures intensives de fruits acides forts : groseilles, oranges, citrons sont à déconseiller presque toujours. Les anémiés, les déminéralisés et les eczémateux en pâtissent invariablement. Les obèses et les rhumatisants eux-mêmes n'en tirent, la plupart du temps, qu'un bénéfice illusoire, car la dégradation de leurs réserves, obtenue par ce procédé vulnérant, ne conduit

qu'à des améliorations trompeuses et très momentanées, et risque même de les affaiblir grandement.

Utilisation pratique des fruits. — Les fruits sont faits pour être consommés crus, entiers et aussi frais qu'il est possible.

Les *fruits cuits* perdent, du fait de la cuisson, la majeure partie de leurs qualités vitalisantes, lixiviantes et décongestionnantes. Autant l'ingestion d'un fruit cru rend dispos, allègre, dégorge le foie, dégage les voies respiratoires supérieures (nez, larynx), soulage le travail du cœur et des émonctoires ; autant le fruit cuit alourdit, gêne la respiration et fatigue les voies digestives. De plus, les fruits cuits sont rendus encore plus nocifs par le sucre industriel qu'on y ajoute. Enfin, même non sucrés, ils restent mauvais, car ils abolissent la fonction masticatoire : un fruit cuit qui s'écrase au moindre effort, s'avale sans qu'on y songe et sans insalivation ; un fruit cru nécessite au contraire une bonne mastication et une incorporation salivaire complète.

La compote et les fruits cuits tamisés ne sont donc utiles que d'une façon passagère, dans les périodes de grande débilité gastro-intestinale (nerveux, convalescents, poussées d'entérite).

La réputation classique de lourdeur, d'indigestibilité, de nocivité même des *fruits crus*, est absolument erronée et des plus fâcheuses pour la santé des individus. Les ennuis provoqués par les fruits crus sont à mettre sur le compte des mauvaises associations alimentaires, du manque d'accoutumance ou de négligence dans la mastication ou du mauvais choix (fruits verts ou acides) ou de doses excessives. Aussi, la prise régulière de fruits crus, chez les gens soumis à une hygiène alimentaire défectueuse, ne saurait s'accomplir qu'en réformant corrélativement les erreurs alimentaires commises, en choisissant d'abord des fruits fondants, non acides et en les introduisant par petites doses, qu'on élèvera peu à peu en suivant les progrès de réaccoutumance des organes digestifs aux crudités.

En consommant les fruits à l'état cru, on bénéficie des diastases, oxydases, catalases et des vitamines qui sont contenues dans les cellules végétales ; on utilise intégralement l'énergie potentielle condensée à si forte dose dans les pulpes de fruits qui sont destinées à la croissance du jeune plant et dans les zones germinatives qui contiennent en puissance le plan de développement vital, selon lequel se construira un grand et bel arbre. Toutes ces forces vitales potentielles, accumulées par le travail d'adaptation des espèces botaniques, sont détruites par la cuisson, nous l'avons déjà fait remarquer.

On veillera à ne manger les fruits qu'après complète maturité. En effet, les fruits verts ou tombés déminéralisent et irritent les voies digestives. Les ennuis d'intolérance viennent très souvent de la qualité ou de la maturité imparfaites des fruits. Chez les enfants surtout, les accidents occasionnés par les fruits verts, crus ou cuits, sont fréquents, tandis qu'ils bénéficient beaucoup de l'usage régulier de quantités modérées de fruits non acides, doux et très mûrs. Cette particularité avait déjà été signalée par un auteur naturiste : Buchan (1) « Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants

(1) Buchan. — *Médecine domestique*, page 50 et 51. I.

que les fruits verts... Ils deviennent la source d'une infinité de maladies... A la vérité, les enfants font paraître une grande ardeur pour les fruits et je suis persuadé que si on ne leur en donnait que de bien mûrs et en quantité convenable, ils n'en éprouveraient pas de mauvais effets, car une inclination naturelle, surtout quand elle est aussi constante, ne saurait tromper. »

En général, les fruits crus seront consommés entiers, avec leurs peaux et leurs pépins, mastiqués avec la plus grande minutie. Peler ses pommes et ses poires, rejeter les peaux des raisins, prunes, figues, les pépins des poires et pommes, c'est se priver des parties les plus minéralisées, les plus riches en force vitale, en énergies solaires et en diastases. De plus, les peaux présentent à leur surface une foule de ferments figurés qui aident considérablement à la digestion des fruits. Les sels minéraux dont elles sont saturées neutralisent l'acidité que peut contenir la pulpe : il se fait ainsi une correction automatique, dont l'organisme n'a pas à faire les frais. On ne doit pas plus peler les pommes et les poires, qu'on ne pèle les fraises ou les groseilles. *On se voue à la constipation et on se déminéralise à manger des fruits sans leurs peaux ; on est assuré d'avoir une parfaite circulation intestinale et une haute puissance vitale en mangeant les fruits crus et entiers.*

Pourtant, il existe une exception, qui vise les sujets susceptibles vis-à-vis des acides (déminéralisés). C'est quand, au cours d'années humides et peu ensoleillées ou encore pauvres en végétation, les peaux des fruits se trouvent coriaces et surtout beaucoup plus acides que le reste du fruit. En pareil cas, ces malades devront faire une étude comparative des deux modes d'absorption des fruits et s'ils observent des troubles d'irritation et d'acidification, se remettre à peler leurs fruits.

Et les microbes ? Si on récolte ses fruits soi-même, inutile de les laver ; s'ils furent achetés en boutique, on doit les passer sous le robinet et bien les essuyer. Cela suffit. Si l'on vit selon les lois naturelles, on doit cesser d'avoir la phobie des microbes.

Les fruits crus, mangés à part, sont souvent mieux acceptés et mieux digérés. Chez les nerveux, petits mangeurs, ils passent bien au petit déjeuner du matin. Aux principaux repas, on fera souvent mieux de les manger dès le début, en guise de hors-d'œuvre : ils ouvrent l'appétit et nettoient les voies digestives. Les individus bien entraînés aux crudités peuvent d'ailleurs en reprendre au dessert, mais en général, ceux qui craignent les difficultés de digestion, devront se limiter à leur usage au début des repas ; ils verront alors combien un fruit cru mangé en premier est digestible par rapport à la lourdeur que procure celui qu'on absorbe au dessert.

La réaccoutumance aux fruits devra se faire lentement et prudemment, surtout chez les entéritiques. On ordonnera d'abord les fruits cuits, puis on permettra, seulement au repas du soir, de très *petites doses* de fruits crus, choisis parmi les plus doux et les plus fondants. Enfin, dans les retours d'intolérance, on fera de nouveau appel aux fruits cuits, passagèrement, pour arriver patiemment à la tolérance définitive.

Les fruits aqueux secs gagneront en digestibilité, faisons-le encore remarquer, si l'on prend la précaution de les faire tremper 24 ou 48 heures à l'avance à l'eau froide. Des raisins secs piqués à la fourchette, des pruneaux

et des figues sèches incisés au couteau reprennent ainsi leur eau de composition normale, et le plus souvent, grâce à cette précaution, ils n'assoiffent plus et cessent d'être pesants à l'estomac.

La transformation des fruits en confitures est peu recommandable. Les fruits aqueux revitalisent mal le sucre industriel. Les fruits oléagineux (cacao incorporé au sucre industriel dans le chocolat) le font mieux. On ne doit donc permettre les confitures au sucre que modérément, dans certains cas, et à petites doses. En effet, dès qu'il est infiltré de ce corps chimique mort et irritant qu'est le sucre industriel, le fruit perd toutes ses qualités d'aliment merveilleusement sain ; il devient un bon débitant de calories, c'est entendu, mais en même temps un intrépide distributeur de dyspepsies, de congestions et d'infections. Il n'y a d'exception à faire qu'en faveur des *confitures au miel* qui sont bien mieux tolérées, sauf au cours d'années solaires fortes. Elles peuvent servir à compléter la ration de sucre, en hiver.

Les *fruits confits* sont à interdire à tout le monde.

Les fruits sucrés et bien mûrs, mangés crus à dose modérée, sont salutaires dans le jeune âge. Par contre, des prises répétées de confitures chez les enfants comme chez les adultes, occasionnent à coup sûr des fatigues viscérales, qui préparent la venue des maladies infectieuses. Il est donc nécessaire de défendre l'usage courant des confitures aux desserts et de leur substituer les bienfaisants fruits crus, si l'on veut se garder en bonne santé. De même, en s'interdisant l'achat de sucreries concentrées, *de fruits confits*, de *marrons glacés*, de pralines, de dragées, on chasse de chez soi la maladie et le malheur et on s'évite des frais de médecin et de pharmacien.

Les repas sans fruits sont très carencés. On ne peut pas être vraiment bien portant ni guérir, si l'on est privé de fruits.

10° LE SUCRE ET LES SUCRERIES

Le sucre industriel est-il un aliment de première nécessité ? — Si l'on en croit les auteurs classiques, le sucre est un aliment de choix, un produit de première nécessité, recommandable aux enfants comme aux adultes, aux bien portants comme aux malades. Ils le vantent en ces termes : « C'est l'aliment énergétique par excellence. Sous le volume le plus réduit, c'est le plus calorifique, c'est celui qui s'utilise le plus rapidement et le plus complètement, sans laisser aucun résidu digestif. Ses pouvoirs dynamogènes sont tels qu'il suffit, quand on se sent fatigué, d'en croquer quelques morceaux pour retrouver immédiatement de l'énergie et pour sentir la fatigue se dissiper. Sa valeur nutritive est considérable ; il fait engraisser ; c'est donc un aliment d'épargne, d'autant plus qu'il paraît entraver la désassimilation azotée. Et, comme il est simple de se procurer de la force avec lui ! il n'exige pas de préparation culinaire, on l'a facilement sous la main, il n'est pas très coûteux. » Et voici la conclusion logique de cet exposé dithyrambique : « Ceux à qui incombe la direction de l'hygiène sociale doivent faire l'éducation alimentaire des masses et leur apprendre l'Art de se nourrir en employant plus largement cet aliment sain, appétant, réconfortant, nourrissant, qu'est le sucre industriel. Son emploi déjà très courant doit se généraliser encore

plus. On peut le croquer seul ou l'ajouter dans d'autres denrées (farines, œufs, fruits), le manger aussi sous forme de chocolat, cacao, confitures, bonbons, biscuits, etc., ou encore le mettre à fondre dans l'eau, le café, le thé ou le lait. Les malades qui maigrissent ne sauraient faire mieux qu'en en faisant une large consommation. Les ouvriers ne mangent pas assez de sucre et méconnaissent trop ses avantages. Combien pareille ignorance n'est-elle pas préjudiciable aux travailleurs dont la santé et la vigueur constituent tout le capital ? (Richet, Landouzy, etc.)

Voilà ce qui se clame sur tous les tons, ce qui s'imprime dans tous les traités, revues et journaux. Est ce là l'expression de la vérité ? Pour en juger, un court exposé historique et technique de la question du sucre n'est pas inutile.

Historique. — Au cours de l'histoire et du développement de l'humanité, le sucre concentré artificiellement ne joua qu'un rôle très effacé. Dans l'antiquité, on ne connut, comme plante sucrière, que la canne à sucre. Originaire de la Chine et de l'Indo-Chine, cette plante se propagea peu à peu vers la Perse, l'Arabie, la Syrie, puis le Nord de l'Afrique. Par simple expression, puis par évaporation, on obtint d'abord un sucre grossier vraiment naturel. L'usage de ce sucre primitif n'est pas très lointain. Ignoré des Hébreux et des Assyriens, son introduction se fit en Occident au cours de l'expédition d'Alexandre. « Dioscoride, Pline et Galien décrivent « ce sel indien », sorte de « miel congelé » qu'on retirait d'un roseau, mais ils ne le citent que comme une rareté dont l'emploi était exclusivement médical » (L. Bourdeau) (1).

Au retour de Syrie, les croisés en rapportèrent l'usage en France, mais vu la difficulté de s'en procurer, il fut à ce moment un simple objet de curiosité. « Les Anciens n'ont connu le sucre qu'à l'état de rareté exotique. Quelques curieux en Europe purent en goûter, personne n'en fit alors un usage habituel. Jusqu'à la fin du Moyen âge, ses emplois furent extrêmement restreints... Sous Henri IV, le sucre se débitait encore chez les pharmaciens, qui le vendaient à l'once, et il fallait vouloir acheter la santé à tout prix pour faire les frais de ce remède imaginaire... Sous Louis XIV, le sucre était encore une denrée de luxe qu'on évitait de prodiguer, et Scarron accusait malignement sa sœur d'avoir, par esprit d'économie, fait rétrécir les trous de son sucrier » (L. Bourdeau, p. 41).

Le sucre, consommé à si petite dose pendant toute cette période, était du sucre de canne cultivée en Orient, en Sicile, en Afrique et en Espagne. Ce ne fut que vers le milieu du XVIIe siècle que l'introduction de la canne à sucre en Amérique permit d'obtenir ce produit plus abondamment.

Mais, le sucre cristallisé ne devint d'un usage courant que depuis qu'on songea à l'extraire de la betterave. Après les essais de Margraff (1747) et Achard (1748), sa fabrication industrielle fut obtenue d'une façon pratique par Delessert (1812). On peut donc dire qu'il y a un siècle seulement que l'on consomme du sucre d'une façon appréciable.

Voici, rapidement exposée, la façon dont on obtient ce produit industriel.

---

(1) L. Bourdeau. — *Histoire de l'Alimentation*, p. 37.

Le sucre de betterave. — Les racines de betteraves lavées, râpées, exprimées fournissent du jus que l'on traite à la chaux (défécation) et à l'acide carbonique (carbonatation) qui les épurent, précipitent leurs sels minéraux et détruisent leurs diastases. Puis, ces jus purifiés sont évaporés et transformés en sirops, dont la concentration en sucre est environ 5 fois plus grande que celle du jus. Ces sirops sont à leur tour épurés par sulfitation (barbotage de gaz venus de fours à soufre) et ensuite filtrés, évaporés et cristallisés.

On obtient ainsi le sucre brut, qui doit maintenant subir les opérations du raffinage, c'est-à-dire passer par une série de clarifications, filtrages, décolorations. Les sucres de divers jets fondus et mélangés sont déféqués au sang de bœuf (1 %), filtrés au noir animal et finalement portés à haute température pour pouvoir être coulés en pains, tablettes ou lingots.

Voilà par quelles étapes principales de dévitalisation et par quels contacts chimiques destructeurs ou malpropres passe le sucre industriel. Que lui reste-t-il alors de ses propriétés naturelles et de l'énergie hautement vitalisée qu'il détenait dans le suc du végétal ?

Le glucose. — Mais il y a pis encore, tout le sucre mis au commerce ou employé pour la fabrication de denrées alimentaires ne provient pas du sucre extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Il y a le *glucose, dont il se produit en France 30 millions de kilos, chaque année* (Saillard) (1). Ce produit sucré, dont aucun auteur hygiéniste ou médecin ne parle, est non plus extrait de plantes sucrières, mais fabriqué de toutes pièces, obtenu artificiellement par l'action de l'acide sulfurique sur l'amidon. On utilise, pour le produire, les matériaux résiduaires des industries de la féculerie et de l'amidonnerie. Ces amidons résiduels, saccharifiés par l'acide sulfurique, puis neutralisés à la craie donnent le glucose commercial, vendu d'ordinaire sous forme de sirop, mais qu'on peut obtenir cristallisé. Ces 30 millions de kilos de glucose servent à fabriquer de la bière et entrent dans la préparation d'une foule d'aliments de consommation courante : bonbons, pâtisseries, nougats, confitures, sirops, conserves de fruits, liqueurs, etc.

Les sucres vivants et les sucres morts. — Voilà de quels corps chimiques on a fait l'éloge, dont nous avons reproduit ci-dessus les principales expressions ! Quel rapport peut-il y avoir entre les *sucres naturels vivants* inclus dans les protoplasmes végétaux des fruits, tiges et racines, associés en combinaison vivante aux sels minéraux et aux diastases chargés de vitamines, c'est-à-dire d'un puissant potentiel énergétique, d'une force solaire amenée à un degré élevé d'adaptation vitale et *ces produits chimiques morts*, dénaturés, tués par les contacts chimiques les plus agressifs, ou pis encore, créés par réaction d'un acide sur un amidon, dépouillés de tout ce qui fait la vie (les minéraux, les vitamines et les diastases), dégradés de leur rang élevé dans l'échelle de vitalisation et ramenés à l'état d'énergies chimiques basses et vulnérantes ?

Les méfaits du sucre industriel. — Et, quand on y regarde de près, quels misérables arguments sont présentés pour soutenir et généraliser son usage ! Il excite les forces, il fournit l'occasion de combustions violentes qui se soldent par un débit calorimétrique important, il fait engraisser, il donne

(1) Saillard. — *Technologie agricole*, p. 411.

la mine rouge, il est euphorique et dynamogène. Mais que signifient ces trompeuses apparences, ces qualités mensongères ?

Certes oui, il fait trépider, il donne chaud, il donne de la joie et des forces, mais tout cela est factice et coûte cher : c'est l'organisme qui en fait les frais. Un autre aliment, également antiphysiologique, donne de rudes coups de fouet, un entrain d'aussi mauvais aloi, un débit calorimétrique aussi élevé, une adiposité aussi regrettable ; on a, d'ailleurs, voulu en faire aussi un aliment licite, c'est l'alcool.

Quand on vient dire : j'étais épuisé ; vite, quelques morceaux de sucre et me voilà ragaillardi, capable de faire une ascension, une marche plus prolongée, on oublie une chose, c'est que le résultat immédiat n'est pas le seul à considérer, car il est souvent trompeur ; il faut avant tout envisager le moyen qu'on a employé pour l'obtenir. Les forces ainsi libérées, en effet, sont arrachées en supplément à un organisme fatigué qui implorait un peu de repos, qui défendait ainsi ses réserves et ses organes épuisés ; loin de l'écouter, on le surmène davantage et, ce qui est le comble de la maladresse, on emploie pour le contraindre, des excitations inappropriées au fonctionnement normal des viscères. Quand, dans quelques semaines, cette inconséquence se soldera par une asthénie incoercible ou une infection grave, il ne faudra pas rechercher dans des influences extérieures : froid, microbes, etc., la cause des ennuis récoltés, mais seulement incriminer la nourriture dénaturée, surexcitante et blessante qui a mis au pillage les forces vitales et qui a détruit les immunités naturelles.

La réalité, la voici donc : le sucre est un excitant antiphysiologique, un aliment de fatigue qui épuise profondément, après le moment de surexcitation passagère qu'il procure. Il est irritant pour les tissus, et les forces qu'il fait se manifester ne sont que l'expression de l'agression qu'il détermine sur tous les organes. C'est un corps chimique irritant et malfaisant qui agit surtout par choc humoral et cellulaire. En voici les preuves.

A l'état normal, le foie d'un grand nombre d'individus se refuse à métaboliser et à mettre en réserves des doses en somme assez modérées de sucre industriel (150 gr. en une fois). Le sucre fait alors irruption dans la circulation générale ; il donne de l'accélération du pouls, de l'augmentation de la pression artérielle, du gonflement des glandes vasculaires, de la rougeur faciale ; il détermine, en un mot, tous les signes d'une irritation générale et de la pléthore. Et l'organisme cherche immédiatement à se débarrasser de ce produit nocif, en l'éliminant par voie urinaire.

En faisant ainsi ingérer 150 gr. de sirop de sucre à 22 sujets sains, Le Goff dit l'avoir vu passer 20 fois dans les urines, en nature, dans les heures qui suivent, c'est-à-dire donner de la glycosurie alimentaire (1).

---

(1) Biogey, à 20 soldats en parfaite santé, donna 40 gr. de sucre par jour, en ration supplémentaire. Au bout d'un mois, 16 engraissèrent en présentant des troubles digestifs manifestes et 2 firent de la glycosurie alimentaire (*Revue de la Société d'Hygiène alimentaire*. I. 1904. p. 90).

Linossier et Roque ont décelé de la glycosurie alimentaire chez des individus sains avec 50 gr. de saccharose dans 11 % de cas, avec 200 gr. dans 29 %. (*Archives de Médecine Expérimentale*, 1905).

A côté de cela, nous rappelons que si, à un malade taré d'insuffisance hépatique, on fait faire une cure de fruits crus et manger 2 kilos de raisin, ce n'est plus 150 gr., mais 300 gr. de sucre qu'il absorbe ainsi, et, pourtant, jamais on n'observe de perturbation générale ni de glycosurie alimentaire. A ceux qui prétendent assimiler le sucre industriel au sucre naturel, l'organisme se charge donc de donner le démenti le plus catégorique.

Les lésions qui atteignent si fréquemment les ouvriers raffineurs et confiseurs mettent aussi en pleine évidence les propriétés irritantes du sucre industriel pour nos tissus, puisqu'elles le font ranger parmi les produits chimiques les plus blessants pour le revêtement cutané. Les impétigos et eczémas généralisés, les poussées d'ecthyma, de furoncles des membres, les caries dentaires sont particulièrement fréquents chez ces ouvriers (Fredet et Nivet de Clermont-Ferrand). Les tournioles, pyodermites, ulcérations périunguéales avec chute des ongles, décrites par Poncet, chez les sujets que leur profession oblige à manipuler le sucre, attestent sa causticité et la prédisposition infectieuse qu'il entraîne. Ces exemples réalisent de vraies expériences de laboratoire, qui permettent de conclure sans réplique à l'agressivité du sucre et de deviner l'importance des ravages internes qu'il peut exercer, quand on voit de quels méfaits extérieurs il est capable.

Le sucre industriel concentré est un puissant facteur de congestion, d'arthritisme et d'infections. Dans l'étiologie des maladies aiguës, dans l'éclosion et l'entretien de la tuberculose, il joue un rôle important sur lequel nous ne reviendrons pas ici, l'ayant déjà longuement dénoncé dans des publications antérieures (1). Le sucrisme est un des fléaux de notre époque.

Chez les enfants qui en prennent à l'excès dans leurs biberons et que l'on bourre plus tard de sucreries, bonbons, confitures, sirop, confiseries dans le louable but de les bien nourrir ou de récompenser leurs efforts, les ravages que produit cette suralimentation sucrée sont incalculables et absolument insoupçonnés. Les accès fébriles déconcertants (2), les crises de nervosisme et d'insomnie, soi-disant inexplicables, les infections générales incessantes tiennent, dans un très grand nombre de cas, au sucre que l'on fait prendre en excès à ces malheureux enfants. Combien d'enfants indociles et surexcités deviennent soumis et paisibles, dès qu'on cesse de les rendre trépidants par le régime de viande, de vin et de sucreries (confitures, bonbons). Combien ne mourraient pas parmi les 80.000 bébés de 1 jour à 1 an, qui succombent chaque année en France, si l'on n'avait pas mis trop de sucre dans leurs biberons ?

En effet, si l'on suit certains conseils médicaux, on en arrive à répartir 120 gr. de sucre dans la ration de lait quotidienne d'un nourrisson : soit 18 morceaux de sucre environ. Cette dose fournit à elle seule la moitié de la ration calorimétrique nécessaire. Si un adulte prenait par jour la moitié de sa ration en sucre, il lui faudrait absorber 300 gr. de sucre c'est-à-dire 45 morceaux environ. Quel organisme d'adulte résisterait longtemps à pareil

(1) P. Carton. — *La tuberculose par arthritisme*, 1911. — *Les trois aliments meurtriers*, 1912.

(2) Certains auteurs ont même décrit chez l'enfant « une fièvre de sucre » (Shaps, Mölhausen, Finkelstein et Meyer).

surmenage ? Et c'est pourtant celui que l'on impose à de petits enfants, quand on les sature de ce produit chimique incendiaire qu'est le sucre fabriqué.

Il y a cent ans, quand le sucre de betterave n'était pas découvert, on ne mettait pas de sucre dans les biberons. Pourtant, la génération d'alors était plus robuste et moins dégénérée que la nôtre.

On objectera que le goût si prononcé et si spontané que les enfants éprouvent pour les sucreries semble bien être l'expression d'un instinct vraiment naturel et non le résultat d'une habitude vicieuse, comme celles qui peuvent s'acquérir avec d'autres produits nocifs, désagréables au premier contact, puisqu'il faut d'abord vaincre une répugnance (viande crue) ou des sensations irritantes (nausées du tabac, brûlures de l'alcool), avant de s'y accoutumer et d'en devenir l'esclave.

Certes oui, le sucre est accueilli d'emblée avec faveur, parce que le goût du sucre est un de ceux qui furent connus de tout temps par l'espèce humaine, parce qu'elle eut l'occasion de se nourrir de fruits souvent très sucrés et de goûter au miel. Mais il y a loin, comme effet physiologique, de ces sucres naturels au produit dévitalisé que nous vaut l'industrie perfectionnée ; et malgré qu'il rappelle à l'homme, en plus fort, la saveur d'un de ses meilleurs aliments (les fruits), il n'en est pas moins un extrait chimique, une caricature malfaisante du sucre des fruits.

Chez les adultes qui en consomment d'une façon immodérée, il provoque à la longue des poussées de congestion hépatique et générale (pléthore), des douleurs rhumatismales subaiguës, avec épanchement dans les jointures, des crises de surdité et de bourdonnements d'oreilles, des accès de névralgie, de la congestion cérébrale, des irritations nerveuses, des palpitations, des troubles cutanés (démangeaisons, eczémas, etc.). Comme il ne laisse aucun résidu (le beau mérite !), il constipe radicalement et favorise les infections intestinales : entérite, appendicite. Il assoiffe et pousse à boire. Difficile à métaboliser, il entraîne une surproduction d'acides (acide lactique surtout) qui se répandent dans l'organisme, dégradent les os, carient les dents et déminéralisent les tissus. *Dans l'alimentation d'aujourd'hui, l'abus du sucre industriel compte parmi les principales causes de déminéralisation, d'arthritisme et de tuberculose.*

Un de ses méfaits les mieux caractérisés se constate dans la production croissante des cas de diabète. Plus la consommation de sucre s'élève, plus on compte de diabétiques. En France, en trente ans, de 1880 à 1910, la consommation du sucre a doublé, et, corrélativement, le nombre des décès causés par le diabète a quadruplé. En rapportant les chiffres fournis par les statistiques au pourcentage d'habitants, en 1880, à Paris, on notait 128 décès par diabète, soit 0,644 pour 10.000 habitants ; en 1909, on atteint le chiffre de 1930, soit 2 décès environ pour 10.000 habitants (Le Goff). En Angleterre (qui est le pays où l'on mange le plus de sucre), en 1860, il en était consommé 16 k. 35 par tête, à ce moment on ne relève que 454 décès par diabète ; en 1907, en même temps que le chiffre de consommation monte à 40 k. 71, celui des morts par diabète passe à 3.360 !

Dans tous les pays où l'on mange du sucre en excès, on note la même influence décisive sur la mortalité diabétique. Cantani, dans l'île de Malte,

observa 161 cas de diabète et trouva à l'origine de chacun d'eux l'abus des sirops et sucreries. Thologan a relevé les mêmes déterminations en Perse. Cantani signale encore la particulière fréquence du diabète chez les nègres qui, en Amérique, travaillent dans les plantations de canne à sucre. Leurs urines sont tellement chargées de sucre, qu'aussitôt répandues sur le sol, des nuées de mouches se précipitent pour le recueillir (1).

Le fléau du sucrisme sévit chez tous les peuples civilisés. En consultant les statistiques (1910) on voit que l'Anglais est l'homme qui abuse le plus des sucreries, avec 40 k. 71 par an ; puis vient l'Américain avec 31 k. 40. En Amérique, il est dépensé chaque année plus de 100 millions de dollars pour le sucre brut et 80 millions pour le candi (sucreries diverses). On y mange trois fois plus de sucre qu'il y a trente ans (Otto Carqué). En Suisse, il en est consommé 26 k. 77 ; 19 k. 11 en Allemagne ; 17 k. 68 en Hollande: 15 k. 70 en France (2) ; 12 k. 64 en Belgique.

En 1911-1912, il a été fabriqué en France 711.172 tonnes de sucre brut de betterave et pour l'Europe entière 8.010.368 tonnes. Quel chiffre atteindrait-on si l'on tenait compte du sucre de canne et de glucose ? Il est difficile d'imaginer la somme de maladies dyscrasiques et infectieuses, de déséquilibres et de souffrances que représentent ces quantités formidables de sucre meurtrier. Et il se trouve des hygiénistes et des médecins pour déplorer l'insuffisance de consommation du sucre et pour exiger des pauvres humains qu'ils en engloutissent encore davantage ! Alors, quand on songe que la consommation des pires excitants, de l'alcool principalement, s'est accélérée d'une façon analogue, on se demande quand pourront décroître les tares physiques et les plaies sociales qui rongent l'humanité, et on redoute la venue de fléaux formidables qui devront s'exercer, pour l'avertir de son erreur et l'obliger d'accomplir de force les réformes qu'elle n'aura pas su réaliser de gré.

Cette crainte prophétique que nous avions exprimée dès 1911 dans notre travail « Les trois aliments meurtriers » ne s'est trouvée que trop durement confirmée par la catastrophe de 1914 qui a fait se jeter les uns sur les autres les peuples surexcités. Il a bien fallu alors réduire par nécessité la consommation de l'alcool, de la viande et du sucre. Pour le sucre, entre autres, la consommation qui, par tête, s'élevait en France à 18 kilos en 1913, s'est trouvée abaissée par le rationnement à 6 kilos environ ; et on doit avouer que, gourmandise mise à part, tous les gens s'en sont bien trouvés. En effet, que d'adipeux, de migraineux, de pléthoriques, etc., on a vus, grâce à ces saines restrictions, maigrir, redevenir alertes et mieux portants !

Les gens qui s'étonnent de voir dénoncer le péril du sucrisme ne réfléchissent certainement pas aux nécessités de l'alimentation naturelle, ni à l'expérience des siècles passés qui apprend que nos ancêtres étaient robustes et mieux équilibrés, parce qu'ils usaient moins de produits et d'excitants

(1) *In* Roger. — *Digestion et Nutrition*, p. 266.

(2) Voici les chiffres de progression pour la France :

1812...........	7 millions de kilogr.		1877.........	377 millions	de kilogr.
1820...........	40 —	—	1890.........	468 —	—
1831...........	80 —	—	1900.........	475 —	—
1858...........	202 —	—	1903.........	577 —	—

dénaturés. D'ailleurs, même autrefois, nombreux furent les médecins qui signalèrent les graves inconvénients des sucreries concentrées artificiellement. Déjà, en 1738, Hoffmann (1) avait reproché aux sucreries de conduire à la pléthore, aux maladies chroniques et d'acidifier les humeurs : « Il faut aussi, dit-il, mettre au nombre des aliments intempérés et contraires à la santé ce qui est trop doux, miellé, sucré... ils engorgent les viscères, les obstruent et contribuent beaucoup à la génération des maladies chroniques... Il y a déjà longtemps qu'Hippocrate a remarqué que les choses douces causent la plénitude. Celse en défend absolument l'usage à toutes les personnes dont la rate est malade. » Les sucreries « gâtent la lymphe par leur usage immodéré. Je n'en veux pas d'autre preuve que la noirceur et la carie qu'elles causent aisément aux dents et l'augmentation des crudités acides qu'elles produisent. » Puis il dénonce comme responsable de certaines maladies (purpura, flueurs blanches) : « le fréquent usage du sucre qu'on emploie pour prendre le café ou le thé. »

Hecquet (2) défendait les confitures à ses dyspeptiques.

Le danger du sucrisme a été également dénoncé par Tissot (3), à propos du régime « incendiant » que suivent les gens du monde. Après avoir incriminé les abus de viandes succulentes, gibiers, poissons, volailles, truffes, condiments, les vins violents, il cite « les confitures de toute espèce apportées de toutes les parties du monde, les sucreries variées à l'infini. »

Buchan (4) avait signalé aussi le danger des abus de sucre chez les enfants : « Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs aliments. Cela les excite à en prendre plus qu'ils n'en devraient. Ils en deviennent bouffis et trop gras. Leur donner sucreries, confitures, dragées, bonbons, c'est vouloir les dégoûter de lait, de pain, de panade et des autres aliments simples qui leur conviennent. »

Hufeland (5), dans ses conseils de longévité, recommande aussi l'abstention des sucreries : « Il ne faut pas croquer du sucre, écrit-il, et on doit se priver en général des sucreries. »

Le physiologiste Bunge, de son côté, s'est élevé contre l'emploi du sucre chimique et a bien mis en lumière les effets de déminéralisation qu'il entraîne.

Enfin, parmi les auteurs naturistes modernes qui se sont opposés à la consommation intensive du sucre chimique, citons : Allinson, Just, Bernard Mac Fadden, Mme Sosnowska.

Le sucre industriel n'est pas un aliment véritable, mais plutôt un condiment dont on doit user avec grande modération. — Il serait donc urgent de cesser d'encourager les abus du sucre industriel. Qu'on persiste à l'utiliser pour édulcorer très discrètement infusions et entremets, c'est un pis aller auquel on doit souscrire, car on ne gagne rien à se montrer d'une intransigeance radicale. Mais, on doit en tout cas l'interdire sous ses formes concentrées (plats et entremets trop sucrés, confitures au glucose, si-

(1) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*. T. V, pages 175 et suivantes. Paris, 1738.
(2) Hecquet. — *De la Digestion*. T. II, p. 348. Paris, 1740.
(3) Tissot. — *Essais sur les maladies des gens du monde*, 3e édition, page 27.
(4) Buchan. — *Médecine domestique*, 17, I.
(5) Hufeland. — *L'art de prolonger la vie*, p. 514.

rops, fruits confits, bonbons, etc.) et même le réduire le plus possible sous forme diluée (1).

Parallèlement, il conviendra de remettre en honneur les fruits naturels frais et secs, en les prescrivant obligatoirement aux deux repas principaux et en préconisant l'usage du miel comme produit sucré concentré naturel, ou encore des confitures faites au miel ou, comme autrefois, au raisiné. *Finalement le sucre industriel devra être relégué* au seul rôle qu'il mérite de condiment occasionnel et redouté, d'ingrédient culinaire dont on diminue la nocivité en l'incorporant à des produits féculents (riz, gâteaux, entremets). Les gens soucieux de leur bonne santé n'en useront donc qu'avec modération (2).

Les variétés de sucre. — *Le sucre de betterave* est celui qui est le plus répandu. C'est lui que nous avons pris comme type de sucre industriel dans notre exposé.

Le *sucre de canne*, malgré son goût plus délicat, n'est exempt d'aucun des reproches adressés à celui de betterave. Il est extrait par des procédés identiques, passé à la chaux, raffiné, dévitalisé, concentré et déminéralisé tout comme lui. Pourtant, il semble être un peu moins irritant.

Le *glucose* est le pire des sucres chimiques et pourtant son emploi dans la fabrication des comestibles et des boissons est extrêmement fréquent (sirops, confitures, bières légères, bonbons, nougats, etc.).

La *mélasse* est extraite des produits résiduels de la fabrication du sucre. Elle contient 44 % de sucre et une foule d'impuretés, du carbonate de potasse et de l'acide sulfureux, entre autres, qui proviennent des traitements chimiques auxquels les jus et sirops furent soumis.

Le *lactose*, sucre extrait chimiquement du lait, n'est qu'une drogue de saveur peu sucrée, que l'on emploie comme diurétique. Peut-être est-il un peu moins nocif que le sucre d'épicier, mais c'est malgré tout un produit dangereux qui ne peut pas être conseillé, même pour l'alimentation infantile.

Le *sucre candi* est du sirop de sucre de betterave très cuit et mis à cristalliser lentement dans une étuve à 36°.

Les *sucres de pomme, d'orge*, sont faits avec du sucre de betterave raffiné, aromatisé avec des extraits ou essences, et additionné de vinaigre pour lui garder un aspect vitreux. Ils sont extrêmement irritants et acidifiants.

Le *sucre d'érable* dont il est fait une assez forte consommation dans l'Amérique du Nord (40 millions de kilos en 1895) est fabriqué avec du suc de deux espèces d'érables. Au printemps, avant la montée de la sève, on fore dans le tronc à 1 mètre du sol, à l'aide de grosses vrilles, 1 ou 2 trous de 15 millimètres de diamètre sur 15 à 20 centimètres de profondeur. Des tubes de roseaux, longs de 30 cm. sont enfoncés dans ces trous, et on accroche à leurs extrémités des récipients dans lesquels s'écoulera goutte à goutte la sève de l'érable. Chaque jour, le suc de l'arbre est récolté, versé dans des tonnelets et conduit à la raffinerie où il est chauffé et remué pour lui enlever son excès d'eau. On a alors un sirop brunâtre, auquel on

(1) Lire l'article : « Sucre vitalisé, sucre dévitalisé et sucre revitalisé », dans le livre : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série, p. 156.

(2) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

fait subir ensuite diverses manipulations, comparables à celles employées pour la fabrication du sucre de canne ou de betterave. Il se vend sous forme d'un sirop possédant un arome d'herbe ou de miel assez agréable. On s'en sert en Amérique pour aromatiser les mets, les tisanes, etc. Les avantages de ce produit sucré, que certains naturistes ont vanté et voulu substituer au sucre de betterave, n'apparaissent pas clairement ; c'est un aliment imparfait, concentré, dévitalisé au cours des purifications industrielles qu'il subit. De plus, il est coûteux. Toutes ces raisons font qu'il ne saurait être qu'un condiment exceptionnel et peu recommandable.

Le *chocolat* est un des produits sucrés industriels les moins malfaisants, pourvu qu'on en use avec discrétion et discernement. Cette meilleure tolérance tient à une association harmonique avec un fruit oléagineux, le cacao, qui atténue l'agressivité du sucre et facilite son utilisation. En effet, le chocolat renferme une graisse : le beurre de cacao, des matières azotées et minérales contenues dans l'amande et enfin un excitant, tonique du cœur et du système nerveux : la théobromine. C'est pourquoi, pris à doses modérées il peut être utile pour entretenir l'excitation vitale chez des malades nerveux ou débiles, ou pour aider à supporter l'insuffisance ou la mauvaise qualité des fruits, au cours de certaines années. Mais, on devra le prendre, soit cuit à l'eau sans lait, soit incorporé comme condiment à des entremets, soit croqué avec du pain sans dépasser la dose de 10 à 40 gr. par jour (1). Si l'on en abuse, il se montre, en effet, congestionnant, constipant et aussi malfaisant que le sucre. On doit donc bien recommander la réduction des doses, le considérer plutôt comme un aliment-médicament et s'efforcer d'en réduire la consommation qui, de 800.000 kilos fabriqués en France en 1830, s'élevait déjà à 12.500.000 kilos en 1887.

Un auteur naturiste, Tissot (2), avait déjà noté les bons résultats du mélange intime de l'aliment excitant, azoté et gras qu'est le cacao, avec le sucre dans le chocolat et aussi la nécessité de le prendre à dose très modérée : « Ce mélange en fait une nourriture qui répare promptement et qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuser. Le cacao nourrit trop les personnes sanguines, il augmente la quantité du sang, il les échauffe. »

Le *cacao* soluble, non sucré, est encore moins recommandable que le chocolat, car c'est un aliment encore plus industriel, rendu soluble à l'aide de la potasse, dont il peut contenir jusqu'à 5 % après la fabrication. De plus, il est très souvent frelaté (3). Les enfants à qui on en fait prendre dans les farines de spécialités, présentent à la longue des troubles digestifs et, de plus, se trouvent avoir le goût faussé au point de refuser des aliments naturels, non truqués. Il est donc préférable d'employer le chocolat plutôt que le cacao.

Les *confitures*, *sirops*, *fruits confits*, *bonbons*, *entremets*, *desserts*, *plats et boissons sucrés* sont des produits dans lesquels, sans s'en douter, on absorbe chaque jour des sommes importantes de sucre de betterave ou plus souvent

(1) Une grosse tablette pèse 40 gr. environ.
(2) Tissot. — *De la santé des gens de lettres*, p. 159. Paris, 1769.
(3) P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série, p. 162.

de glucose. Les gourmands de toutes ces douceurs et friandises feront bien de réfléchir aux risques graves qu'ils courent à consommer à haute dose toutes ces préparations ; ils agiront sagement en les diminuant peu à peu, en n'en consommant plus qu'irrégulièrement, pour suppléer à un manque ou une insuffisance de fruits, par exemple, et en préférant le chocolat aux confitures.

Pourtant, une exception est à faire en faveur des confitures au miel ou au raisiné (jus de raisin concentré à feu doux, dans lequel on incorpore d'autres fruits en fragments). Les confitures au miel, entre autres, sont douces et n'ont pas l'âpreté du sucre industriel. Pourvu qu'on en prenne de petites quantités, elles sont bien mieux tolérées par les estomacs malades et les enfants que les confitures au sucre et même que le miel pris isolément, parce que l'adjonction de fruits atténue ou absorbe les traces d'acide formique du miel. Elles sont moins bien supportées au cours des années riches en taches solaires. Elles se fabriquent en mettant un poids de miel un peu supérieur à celui des fruits employés et en faisant cuire le mélange un peu plus longtemps qu'avec le sucre. Elles sont moins économiques, mais le supplément de dépense sera compensé par une amélioration de la santé (1).

Le miel. — Il est un sucre concentré vivant et diastasé qui, pour les gens bien portants, ne présente pas les inconvénients du sucre chimique, c'est le miel.

Le miel était un produit connu dès la plus haute antiquité. Dès le VIe siècle avant notre ère, l'homme chercha à se procurer en plus grande abondance ce sucre concentré, qui lui permettait de se nourrir agréablement en toutes saisons, et c'est vers cette époque que se firent les premiers essais d'apiculture. Plus tard, le miel fut un mets toujours très recherché : la terre promise des Hébreux était la contrée où abondait le lait et le miel. Le miel figurait au nombre des offrandes faites aux dieux.

Recueilli par l'abeille dans les corolles des fleurs, le miel tel que nous le récoltons, représente le produit de sécrétion des nectaires floraux, élaboré par les sucs digestifs du jabot de l'abeille et concentré ensuite dans les cellules de cire après évaporation obtenue par le travail de ventilation de cet intéressant insecte.

Le produit final contient 70 à 75 % de glucose et de lévulose (les 2/3 en glucose, 1/3 en lévulose) ; 0 à 10 % de saccharose ; 1 à 1,50 % de dextrines et gommes ; 0,05 à 0,15 % d'acide formique ; 0,80 % environ de matières azotées ; 0,10 à 0,80 % de sels minéraux et 20 % d'eau. De plus, il renferme des ferments solubles venus des nectaires et du suc digestif de l'abeille, qui ont la propriété de saccharifier les amidons, les dextrines et de dédoubler la saccharose en glucose et en lévulose. Ces ferments solubles, joints à quelques ferments figurés, font que plus un miel est âgé, plus il s'enrichit en glucose (2).

Le miel, avec ses sucres encore associés à des sels minéraux, à des diastases agissantes, à des énergies florales vitalisées, est donc bien un ali-

---

(1) Voir la recette dans : P. Carton. — *La cuisine simple.*

(2) Voir l'*Apiculture nouvelle* et l'*Apiculteur*, Année 1912.

ment vivant et un excitant physiologique, dont l'usage pourrait être beaucoup plus répandu, car il est bien plus dynamogène et nourrissant que le sucre chimique. Aussi, devrait-il reprendre dans l'alimentation la place importante qu'il occupait avant la découverte du sucre chimique. Pour sucrer modérément les desserts, le miel constitue donc le meilleur succédané du sucre.

Toutefois, après avoir montré toutes les supériorités du miel sur le sucre, il importe de faire remarquer, qu'aliment concentré précieux pour les individus sains, il devient comme tel, d'un emploi délicat pour les malades. Pour les dyspeptiques et les arthritiques avérés, il ne constitue aucunement l'aliment idéal, facilement assimilable, le remède « guérit-tout » que l'on croit. Ses propriétés laxatives même sont inexistantes dans l'immense majorité des cas. On aurait tort de continuer à le prescrire à des débiles digestifs, comme on le fait si souvent et à le vanter sans discernement. Il y a des restrictions qu'il est dans l'intérêt de tous de ne pas cacher. Chez les sujets aux voies digestives fragiles, pour lesquels toutes concentrations énergétiques sont nocives, même les plus naturelles, il est capable d'entraîner les inconvénients suivants : fermentations et brûlures d'estomac, baisse de l'appétit, pesanteurs, constipation, douleurs épigastriques, bouffées congestives du visage, démangeaisons et éruptions cutanées, urines laiteuses, insomnies, etc. Employé pour sucrer les infusions, il se montre irritant pour les arthritiques. On ne doit jamais s'en servir pour sucrer les biberons des enfants.

Excellent aliment pour les gens normaux, le miel est indiscutablement un produit trop fort pour un grand nombre de malades. Les moins touchés, qui ne pourront se déshabituer des sucreries, devront préférer le miel au sucre, le prendre dilué, après l'avoir fait bouillir (ce qui fait s'évaporer des produits volatils, irritants) ou bien sous forme de confitures ou mieux encore de pain d'épice au miel véritable. Dans ce dernier cas, l'adjonction de farine de seigle le rend plus assimilable et nous avons vu nombre de dyspeptiques qui toléraient mal le miel à l'état naturel, le supporter admirablement et s'en bien trouver sous forme de petites doses de pain d'épice (25 à 30 gr.) prises chaque jour, les années où les fruits sont rares, peu sucrés ou trop acides (1).

Ajoutons encore que le miel mastiqué avec du pain passe plus facilement qu'avalé seul et que, pour les sujets fragiles, le miel blanc, doux, acheté directement à un apiculteur pour éviter les risques de falsification (2), est beaucoup préférable.

Il est utile de savoir encore que le miel et la confiture au miel sont plus ou moins bien tolérés, d'une année à l'autre, par le même malade. Quand l'année a été pluvieuse et peu ensoleillée et que toutes les valeurs alimentaires sont alors en baisse, le miel se montre bien moins irritant

(1) Voir aussi : « L'emploi du miel en diététique », dans le livre : *Enseignements naturistes* ; 1re série.

(2) En effet, trop de miels de fantaisie, fabriqués au glucose ou à la dextrine (Miel de malt) sont offerts dans les épiceries et les restaurants. (Voir Alain CAILLAS. — *Apiculture nouvelle*, octobre 1913).

pour les viscères fatigués. Il peut même alors être conseillé *à petite dose*, à la plupart des malades qui le supportaient mal au cours des années très chaudes, d'autant plus qu'à ce moment, son usage est précieux pour remédier à l'appauvrissement naturel des fruits en sucres (voir chap. : les rythmes dans la nature) et pour fournir les matériaux indispensables au travail musculaire.

Ces variations de composition du miel d'une année à l'autre ont même été constatées à l'analyse chimique. Ainsi, en 1911, année qui fut très sèche, la teneur des miels en glycose s'est élevée à 72 et 74 % au lieu de 65 à 68 %, chiffres habituels (1).

De même, selon la flore locale, il existe des miels plus ou moins doux. Le miel de sainfoin est blanc et doux ; le miel de bruyère est foncé et très sapide ; le miel de marronniers, de sophora ou de vernis du Japon est âpre et très irritant ; le miel des hautes Vosges a un léger goût de sapin et il est extrêmement doux ; le miel grec du Mont Hymette est trop parfumé.

Les succédanés du sucre. — Parmi d'autres substances proposées en remplacement du sucre, signalons pour les condamner : la glycérine et la saccharine. La *glycérine* que l'on fait parfois absorber aux diabétiques à la dose de 50 à 100 gr. par jour, à cause de sa saveur douceâtre simulant le sucre, est une drogue si irritante et si dangereuse que l'usage n'en peut être poursuivi longtemps. La *saccharine*, dont le pouvoir édulcorant dépasse de 2 à 300 fois celui du sucre, est une substance non alibile, extraite de la houille; elle sert à la falsification des sirops, confitures et autres produits alimentaires sucrés. Elle est si peu physiologique qu'on a dû en interdire l'emploi et la vente. Au cours de la guerre de 1914, son utilisation ne fut tolérée que pour des produits sucrés non alimentaires (boissons, sirops, etc.) et sa nocivité continue à être signalée par les hygiénistes.

Indiquons enfin la possibilité d'éviter le sucre dans certaines décoctions, en y ajoutant quelques fragments de *réglisse* en bois, dont la saveur sucrée suffit à les édulcorer.

Le sucre vraiment physiologique. — Pour l'organisme humain, le sucre le plus physiologique est celui qui est contenu dans les fruits crus mûrs et dans les jus de ces fruits fraîchement exprimés et non stérilisés. C'est le seul sucre qui soit en possession de propriétés vitales intégrales, parce qu'il est présenté dans des cellules végétales vivantes, à l'état de combinaisons minérales et diastasiques. Celui-là seul est sain, assimilable sans difficulté, énergétique sans brusquerie, dynamogène par apport et non par soustraction d'énergie vitale potentielle.

Ce sucre vivant n'est plus déjà aussi bon ni aussi physiologique, quand il a subi l'offense de la simple cuisson, et il cesse d'être anodin si on le prend stérilisé (fruits ou jus de fruits en conserve passés à l'autoclave). En clinique, par exemple, nous avons toujours rencontré des différences considérables d'effet entre le sucre des fruits crus et cuits. Certains hépatiques, gros mangeurs, qui peuvent faire des cures de fruits, se trouvent fort bien de prendre par exemple 1 kilo de prunes crues en 24 heures. Mais, par contre, ils accu-

(1) Alain Caillas. — *L'Apiculteur*, mai 1912.

sent des troubles congestifs nets, s'ils prennent seulement 250 gr. de prunes cuites. Nous en avons observé qui supportaient à merveille une cure de fruits de 3 kilos de raisin, contenant 550 gr. de sucre cru environ, mais qui, par contre, présentaient des troubles gastro-hépatiques avec 300 gr. de pruneaux, qui, après cuisson, sans dessucrage ni adjonction de sucre étranger, leur apportaient environ 200 gr. de sucre cuit.

11° LES GRAISSES

Tous les corps gras concentrés sont des produits de l'industrie humaine peu physiologiques et d'élaboration malaisée, surtout pour les dyspeptiques. La nature nous offre le lait, les fruits huileux, mais le beurre, l'huile, le saindoux, etc. sont des concentrations artificielles auxquelles notre organisme n'est pas adapté originairement.

C'est pourquoi, nous le rappelons, les corps gras concentrés sont les aliments dont l'homme peut s'abstenir le plus aisément et dont le besoin n'a pas pu être établi d'une façon précise par les physiologistes (voir chapitre précédent). En effet, l'organisme a le pouvoir de transformer directement les hydrates de carbone et même les albuminoïdes en graisses. D'autre part, on peut rencontrer des individus sains ou des malades soumis à des régimes sans corps gras concentrés (régimes fruitarien, végétarien non concentré) qui vivent, sans user de graisses. Enfin, en clinique, la grande restriction ou même la suppression des corps gras suffisent, dans bien des cas, à faire cesser les troubles de digestion ou de déminéralisation.

En effet, les corps gras concentrés sont susceptibles d'engendrer des troubles soit d'incapacité métabolique, soit de paralysie digestive, soit de déminéralisation par acidification, soit encore de désharmonies alimentaires.

Chez ceux qui les métabolisent difficilement, les graisses prises à trop forte dose donnent lieu à des ennuis de congestion du foie, de pléthore générale et d'adiposité. On les retrouve alors soit dans les régurgitations électives, soit dans les selles, à peu près intactes, rejetées par l'économie qui se refuse à les transformer.

D'autre part, comme elles se dédoublent dans l'organisme en glycérine et acide gras, dès qu'une incapacité métabolique à l'égard des acides se déclare, elles deviennent la source d'acidification humorale, de décalcification des os et des dents (carie, rachitisme) et de déminéralisation (anémie), qui abattent les immunités naturelles et ouvrent la porte à la tuberculose.

Au cours de la digestion stomacale et intestinale, les graisses interviennent encore comme cause principale de désharmonies alimentaires. L'indigestibilité d'une foule d'aliments (crudités entre autres) provient très souvent des corps gras dont on abuse en cuisine (sauces, fritures, etc.), qui rendent impossible l'attaque des aliments par les sucs digestifs, parce qu'ils les enrobent d'une couche graisseuse.

Enfin, leur action inhibitrice sur les sécrétions glandulaires et paralysante sur les muscles gastro intestinaux est des plus manifestes. Elles déterminent : clapotage d'estomac, dilatation du cœcum, retard d'évacuation des réservoirs et ralentissement des assimilations, ensemble de troubles qui s'améliorent considérablement dès qu'on interdit l'abus ou même l'usage des corps gras.

Expérimentalement, d'ailleurs, le rôle inhibitoire des graisses sur les sécrétions digestives a été démontré par Pawlow. Tous les auteurs qui se sont occupés de contrôler à l'écran radioscopique les temps de traversée digestive et de comparer l'action particulière des diverses catégories d'aliments, sont unanimes pour proclamer la paralysie du péristaltisme et les retards que produisent les graisses ingérées en même temps qu'un repas d'épreuve (Tabora, Wulach, Aubourg, etc.). Sur l'estomac, la dilatation de la grande cavité et du canal pylorique, la béance de l'orifice pylorique que produisent les graisses, loin de favoriser la vidange stomacale, entraînent au contraire le reflux du contenu duodénal, c'est-à-dire de la bile dans l'estomac (1).

Quand on connaît tous ces inconvénients des corps gras concentrés, on se demande par quelle aberration ces produits antinaturels sont, à l'heure actuelle, parmi les plus préconisés, et à haute dose, aux enfants débiles (huile de foie de morue) et aux tuberculeux (gras de jambon, sardines, beurre, etc.). C'est ici encore qu'apparaît l'intervention néfaste de la théorie des calories. Tout lui est subordonné. La physiologie alimentaire, l'adaptation naturelle, l'observation clinique ou expérimentale ne comptent plus et doivent céder à sa tyrannie. La graisse est un bon débitant de calories et c'est là la mauvaise raison de son succès auprès des théoriciens.

Mais, il y a aussi ce fait que l'usage immodéré des corps gras entraîne des troubles de nutrition qui, bien que fâcheux, flattent les préjugés. Ils donnent de l'embonpoint et pléthorisent. Du moment où ils rendent rouge et gras, tout s'explique ! Les voilà bons pour lutter contre le bacille de Koch ! Ainsi se consacrent les pires errements.

Les variétés de graisses. — Il existe deux grandes catégories de corps gras concentrés, fournies l'une par les végétaux, l'autre par les animaux.

Les graisses végétales s'assimilent aussi aisément et sont bien moins dangereuses que les animales. Cette moindre nocivité a été démontrée expérimentalement par les recherches de Lorme (2) et Violle (3), qui ont établi qu'elles étaient moins toxiques, moins comatigènes et moins retardatrices du péristaltisme intestinal. La pratique diététique confirme ces faits en montrant que la cuisine à l'huile, pourvu qu'on se serve de doses très modérées, est mieux digérée par la grande majorité des dyspeptiques et même des gens sains, que celle au beurre et aux graisses animales.

A propos des aliments animaux, nous avons déjà parlé du *beurre*, de la *crème fraîche, du saindoux, de la margarine*. Le beurre véritable, fait de bon lait, mérite d'être rangé parmi les graisses les moins nocives, pourvu que l'on prenne l'habitude de lui garder ses qualités d'aliment vivant et

(1) Cette particularité observée en clinique (régurgitations amères, vomissements de bile) a été étudiée expérimentalement en 1904 par Boldyreff, élève de Pawlow ; elle a même servi à instituer une méthode d'exploration clinique et un moyen de se procurer de la bile destinée à l'analyse. Pour obtenir de la bile presque à coup sûr, par voie gastrique, il suffit de faire ingérer environ 200 gr. d'huile d'olive et d'extraire ensuite par la sonde le contenu gastrique, une demi-heure après (Volhard, Weber, Gouget, etc.). (Gouget. — *L'épreuve de l'huile*. Presse médicale, nº 23, 1912).

(2) Lorme. — *Thèse*

(3) Violle. — *Recherches expérimentales sur l'acidose*. Paris, 1910.

diastasé, en l'ajoutant cru, à table, aux aliments cuits (voir Beurre). Il est une bonne source de vitamines A. Il est difficile de s'en priver indéfiniment.

La *crème fraîche*, moins concentrée en graisse, plus diastasée peut s'employer de la même façon que le beurre. Mais elle doit être récoltée naturellement, pour posséder ses ferments et sa saveur aigrelette. De plus, on doit l'employer sans excès, car c'est un aliment fort.

Au nombre des *graisses végétales*, il convient d'abord de citer l'huile. L'*huile d'olive*, exprimée sans dénaturation chimique, est une huile de table de bon goût, mais assez irritante pour les humeurs, chez les arthritiques. L'*huile d'arachide ou huile blanche*, en pratique diététique, est bien mieux tolérée par les débiles digestifs que l'huile d'olive. Aussi, ne saurait-on trop recommander la pratique de la cuisine à l'huile blanche, dosée avec grande pondération, pour cuire, revenir, sauter, rissoler, frire viandes, œufs et légumes.

L'huile fut d'ailleurs le corps gras le plus anciennement employé dans l'alimentation. Chez les Sémites, les Grecs et les Romains, l'huile d'olive était la plus estimée. Pline, dans son histoire naturelle, énumère 48 sortes d'huiles, comestibles pour la plupart.

L'huile de noix est également une bonne huile de table finement parfumée, mais qui demande à être consommée très fraîche, car elle a l'inconvénient d'être assez encrassante et de rancir assez vite, à cause de sa richesse en diastases.

Pour mémoire, citons encore les huiles peu employées de colza (Brassica campestris), de navette (choux-navets et choux-raves), d'œillette (Papaver somnifera), de sésame, de coton, qui sont employées pour l'alimentation d'une façon plus exceptionnelle. Elles ne valent pas l'huile blanche.

On a extrait des fruits oléagineux différents produits gras concentrés, vendus sous le nom de beurres végétaux. Le plus répandu est le *beurre de coco*. Son prix de revient très avantageux a contribué à sa diffusion, car son goût et son aspect ne sont pas particulièrement engageants.

La réclame qui a accompagné la mise sur le marché de diverses marques de beurre de coco ne doit pas aveugler les consommateurs occasionnels de ce produit. On a vanté son origine purement végétale ; on a fait ressortir sa pureté chimique et microbienne (produit anhydre, stérilisé, corps gras pur) ; on en a fait un type d'aliment hygiénique. Il est bon de ne pas se laisser éblouir et d'approfondir les choses.

Le beurre de coco est, en effet, une graisse chimique, privée, à grand renfort de chaux et autres manipulations, de tout ce qui fait la vie alimentaire. C'est encore un aliment mort, dévitalisé, concentré, dépouillé de ses diastases et, comme tel, privé de toutes ses qualités physiologiques. Il est à placer dans la même catégorie que le sucre fabriqué. Nous avons eu, maintes fois, l'occasion de constater ses inconvénients, en clientèle et surtout en pratique hospitalière où le beurre de coco est utilisé. En clinique, il apparaît comme très déminéralisant à cause de sa grande richesse en acides gras ; il peut entraîner des gingivites, des caries dentaires, et tous les autres ennuis du

syndrome de déminéralisation, chez les sujets arthritiques (1). Enfin, il fatigue vite les organes digestifs. Il n'est donc pas recommandable et ne possède aucune supériorité sur l'huile ou le beurre, si ce n'est son prix d'achat.

D'autres beurres végétaux, d'arachides, de noix, de noisettes, d'amandes, sont passibles de reproches analogues. Ce sont des aliments morts, concentrés et stérilisés, importés d'ordinaire d'Amérique, en boîtes de conserves. L'usage de ces nutto-crèmes n'est donc pas sans danger. On ne s'en servira que d'une façon occasionnelle, pour stimuler l'appétit, chez des nerveux par exemple.

Faisons mention, pour terminer, de deux huiles pharmaceutiques. *L'huile de foie de morue*, extraite de foies putréfiés, chargée d'impuretés éminemment toxiques, sert à faire engraisser et se pléthoriser les malades. Les victimes de l'huile de foie de morue, les enfants condamnés pour le reste de leur existence à la dyspepsie, les tuberculeux empoisonnés par ce produit nauséabond sont encore légion. On ne saurait trop s'élever contre la dangereuse routine de l'huile de foie de morue. Ses avantages sont trompeurs (engraissements, couleurs, appétit factice par irritation toxique). Elle surmène et épuise les glandes digestives. Elle souille les humeurs et les émonctoires. Elle est un moyen certain de cultiver la bonne apparence immédiate, mais de préparer des maladies lointaines.

L'huile de ricin par contre, si l'on est contraint d'obtenir le rétablissement rapide ou le jeu régulièrement plus activé de l'émonctoire intestinal, dans un but de désintoxication humorale et de décongestion hépatique, est un produit anodin à préférer à tous les similaires, pourvu qu'il ne donne pas lieu à des incompatibilités insurmontables. C'est le plus physiologique et le plus naturel des laxatifs.

En *pratique*, ce qu'il faut retenir de ces considérations sur les corps gras, c'est qu'ils ne sont recommandables qu'aux estomacs robustes, aux individus exposés à faire de grosses dépenses d'énergie musculaire. En pareil cas, ils calment bien la faim, tiennent au corps, brûlent lentement dans l'organisme et permettent un travail énergique et prolongé. L'ouvrier devrait pouvoir utiliser plus largement les fromages, les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, olives), les graisses non dévitalisées (beurre, huile). Les sédentaires et les dyspeptiques, par contre, auront tout avantage à n'employer les corps gras qu'avec grande parcimonie, en les ajoutant dans les aliments chauds à table et à n'user que rarement de mets revenus, sautés, rissolés ou frits, comme excitants passagers, pour relever la sapidité de certains aliments.

12° Les aliments excitants. — Les condiments et les épices

Il existe une foule de substances comestibles qui se montrent très stimulantes des activités digestives et des forces générales, du fait de leur grande sapidité. Ce sont, d'une part, des produits alimentaires de haut goût (poissons, viandes, produits fermentés, liliacées, crucifères, etc.), et, d'au-

(1) P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série ; « Pourquoi le beurre de coco est acidifiant. » page 152.

tre part, des excitants purs (aromatiques, âcres, acides, doux, alcooliques, etc.).

La plupart de ces excitants sont d'un maniement délicat, d'une part, parce que leur utilité à dose raisonnable et en choisissant les moins nocifs est incontestable, pour faciliter les sécrétions et péristaltismes digestifs, et, d'autre part,parce que leur abus ou aussi l'emploi des plus irritants conduisent à des habitudes de surexcitation de l'appétit et des forces,que l'on doit éviter, car elles engendrent, à la longue, de l'asthénie par surmenage et de l'intoxication par suralimentation. En effet, l'éveil artificiel de l'appétit et la cessation illusoire de la fatigue qu'elles procurent, poussent à travailler à l'excès, à manger sans faim, à boire sans soif, en un mot à vivre à l'encontre des lois naturelles.

Il faut savoir également que les besoins d'excitants sont très variables d'un moment à l'autre selon les états morbides, les saisons et les années, et d'un sujet à un autre, selon les tempéraments, les capacités stomacales (gros mangeurs ou petits mangeurs), les caractères(capricieux ou réguliers), les âges et les sexes, de façon à éviter les restrictions trop radicales et uniformes qui, si elles peuvent réussir dans certaines circonstances et à certains individus, sont capables par contre d'inhiber les fonctions vitales à d'autres moments ou chez des malades différents.

Les excitants aromatiques. — Il en est de bons et de mauvais. Les viandes et les poissons sont des aliments très sapides et excitants,dont nous avons déjà réglé l'emploi. Les *pains bis et complet*, nous l'avons dit, comptent parmi les bons excitants alimentaires. Certains végétaux de haut goût appartenant aux familles des *crucifères* et des *liliacées* (voir ces mots), mangés seuls ou ajoutés à certains plats,peuvent être mis à contribution pour relever la fadeur de certains menus, pour faciliter l'alimentation des malades et favoriser l'activité sécrétoire. Les *fromages cuits* (Parmesan, Gruyère, Hollande) peuvent être ajoutés à petite dose à table ou dans quelques préparations culinaires et donner également une aide digestive. Les fromages fermentés et crus sont aussi de bons excitants des fonctions digestives.

Des végétaux odorants : *l'estragon*, le *cerfeuil*, le *persil*, le *thym*, le *laurier-sauce*, le *basilic*, ajoutés en bouquet, à dose raisonnable, servent à parfumer des mélanges variés de légumes et les font prendre avec plaisir.

Les *champignons* et les *olives* (les noires surtout) peuvent également relever le goût d'aliments moins sapides. La *ciboulette*, *l'ail*, *l'échalote* sont moins recommandables et ne doivent servir que par hasard. *L'oignon* cru,cuit, en soupes,en sauces,sollicite les fonctions digestives d'une façon bien plus douce et peut être utilisé plus souvent, mais les grands dyspeptiques devront se contenter du goût de l'oignon rissolé,dans les mets, sans le consommer lui-même, afin d'éviter des irritations humorales, muqueuses et cutanées.

Les préparations culinaires compliquées : *sauces* à la farine roussie, *sauces toutes préparées*, sauces de soja, *bouillons et extraits de viande*, les *fritures à la graisse animale* sont à rejeter comme indigestes ou toxiques (1).

Les *essences artificielles*, chimiques, qui servent à simuler les goûts

(1) Pour la question des sauces, voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

de fruits dans les entremets, glaces, desserts, bonbons, ou encore les *essences naturelles* de la menthe, de l'anis simple ou étoilé (badiane), de la mélisse, du cumin, de l'hysope, de l'absinthe sont des excitants qui, à la longue, se montrent convulsivants.

Les excitants gras. — Les aromes du *beurre frais*, de la *crème fraîche*, de l'*huile de noix*, la saveur des *rissolements discrets à l'huile* (oignon, légumes) sont précieux pour stimuler le jeu des sécrétions digestives, surtout chez les sujets capricieux, nerveux et petits mangeurs.

Les excitants alcooliques. – Les aliments arrosés de kirsch, de rhum, de cognac ; les omelettes et les babas au rhum, les sauces au vin non brûlé, les bonbons à la liqueur sont des moyens détournés d'empoisonnement alcoolique.

Les excitants âcres ou brûlants. — Le *poivre*, le *gingembre*, la *cannelle*, le *girofle*, le *piment*, la *moutarde*, le *raifort*, le *laurier-cerise*, les *sauces anglaises*, les *pickles*, les *quatre épices* (poivre, gingembre ou cannelle, muscade et girofle) sont autant de produits agressifs pour les voies digestives. On n'en devra autant dire jamais faire usage pour exiger l'apparition de l'appétit ou la digestion d'aliments lourds. La *muscade* est assez douce.

Les excitants acides. — Ces excitants seront interdits aux déminéralisés. Les acides doux : *lait caillé*, *choucroute*, *vinaigre fait chez soi* sont les mieux tolérés. Les plus forts : *citron*, *vinaigre du commerce*, *cornichons*, *pickles*, *câpres*, *tomate*, *oseille* possèdent une action trop agressive. Certaines natures très sensibles aux acides, chez lesquelles la vue ou le goût des produits acides amènent une défense naturelle exagérée : afflux de salive dans la bouche, révolte vaso-motrice (chair de poule, plaques d'érythème, sueurs locales), picotements dans les zones pileuses (cuir chevelu, barbe), feront bien de n'y jamais toucher.

Les excitants doux. — La vanille, le safran, la muscade, les fleurs d'oranger et de capucine, peuvent être considérés comme inoffensifs. Le *sucre*, le *miel*, le *chocolat*, et le *cacao* peuvent être rangés dans cette catégorie de condiments doux ; il a déjà été question de chacun d'eux.

Les excitants amers. — Les *salades amères* (pissenlit, chicorée) sont d'excellents aliments apéritifs. Les infusions de *camomille*, de *gentiane*, peuvent être parfois utilisées par les dyspeptiques. Nous signalons pourtant qu'on abuse trop de ces boissons aromatiques : à tout propos, on ingurgite ainsi de fortes doses d'eau que l'ébullition et le sucrage rendent indigeste. Les macérations alcooliques de plantes amères, de quinquina, les *boissons dites apéritives* sont des toniques dangereux.

Les excitants à alcaloïdes. — Signalons d'abord la *kola*, la *coca*, qui font partie de la droguerie et méritent de n'en pas sortir. Le *café* et le *thé* sont plus employés.

Le *café* a été introduit en Europe au XVII[e] siècle. En France, sa consommation qui, en 1830, ne s'élevait qu'à 253 gr. par an et par tête, atteint actuellement (en 1916) 3.853 gr. par tête et par an. Cette progression considérable montre clairement l'abus qu'il en est fait.

Le café, qui secoue la torpeur des voies digestives et du système nerveux et qui les oblige à fonctionner à l'excès et sans répit, n'est pas recom-

mandable parce que son usage trop continu ou excessif fatigue le cœur (palpitations, angine de poitrine, dyspnée), épuise les centres nerveux (perte de mémoire, irritabilité du caractère, émotivité excessive, baisse du contrôle de la volonté) et surmène l'estomac (perte d'appétit). Les gens soucieux de leur bon équilibre organique et mental devront donc en consommer fort peu ou mieux s'en déshabituer.

Toutefois, le café pris à doses modérées, rend souvent service, en diététique, chez des dyspeptiques nerveux, qu'il s'agit de sevrer d'aliments ou d'excitants plus dangereux : liqueurs, boissons fermentées, viande, poissons, confitures, épices fortes, et qui doivent alors parer à un grand déficit de stimulation digestive et générale. On aurait tort, en pareil cas, d'exiger la suppression de ce substitutif, qui est loin de déterminer des désordres fonctionnels aussi sérieux que les produits que nous venons de désigner.

Le *thé*, dont on consomme environ 1.200.000 kilos par an en France, présente, un peu atténués, les mêmes inconvénients que le café et donne lieu aux mêmes considérations thérapeutiques. Les fleurs de thé, ou plus exactement les boutons floraux du thé, moins chargées en alcaloïdes, sont moins dangereuses que les feuilles.

Le *maté* ou thé du Paraguay contient également de la théine. Il est un peu moins excitant et moins toxique que le thé.

Les succédanés du café. — Dans le but de lutter contre le caféisme, on a proposé différents produits rappelant la saveur du café et pouvant se prendre également en infusions. Le plus répandu est le *café de malt*, qui est composé de graines de céréales germées, d'orge principalement, puis torréfiées. Ces produits ne sont pas aussi anodins qu'on le croit. Souvent, pour que les grains aient un aspect brillant et glacé, on les enrobe dans une solution concentrée de sucre, à laquelle on a ajouté de l'essence ou de l'extrait de café dans des proportions parfois nullement négligeables. C'est ainsi qu'on a trouvé à l'analyse dans certains de ces produits, jusqu'à 1 gr. 60 de caféine par kilo de café de malt.

A côté de cela, il existe encore d'autres produits, dans la composition desquels il entre des graines de céréales simplement torréfiées, mélangées à de la chicorée, des châtaignes, des glands, des figues, des pois chiches.

D'une façon générale, tous ces simili-cafés sont à défendre aux dyspeptiques ; ils leur sont nuisibles à l'égal des décoctions de céréales (voir céréales).

Aux dyspeptiques qui n'ont pas la force de caractère de renoncer à l'ingestion d'eau bouillie aromatisée, pour se mettre à la seule boisson saine et hygiénique, l'eau pure, on pourra proposer la banale infusion de *chicorée*. La racine coupée et torréfiée, telle qu'on la vend partout, donne des infusions nutritives, laxatives, rappelant assez la couleur et l'amertume du café pour pouvoir le remplacer à la rigueur.

Le tabac. — Cet excitant toxique procure, les premières fois qu'on y touche, de la brûlure des muqueuses, des nausées et des vomissements. Si l'on ne tient pas compte de ces signes de refus de l'organisme, intervenus comme autant de défenses naturelles, et si l'on en poursuit quand même l'usage, le tabac donne lieu à de malsaines habitudes d'excitation et d'accoutumance toxiques dont on devient vite l'esclave. Pendant un certain temps, on peut ne

connaître que les griseries de l'intoxication qui créent la passion de fumer, mais à la longue, on est certain de récolter des troubles bucco-pharyngés, de la dyspepsie, des ennuis respiratoires, des signes d'angine de poitrine, de la perte de mémoire, de la déviation intellectuelle et des prédispositions aux cancers de la gorge, des lèvres ou de la langue.

Pour juger combien l'intoxication tabagique constitue un véritable danger public, il suffit de s'en rapporter aux chiffres de sa consommation. En 1861, il était vendu, en France, 27.833.000 kilos de tabac ; ce chiffre monta progressivement à 58.787.000 kilos, en 1916, et actuellement, par suite des mauvaises habitudes prises pendant la guerre, cette production ne suffit pas à satisfaire les exigences des foules de plus en plus inaptes aux joies spirituelles et de plus en plus passionnées d'excitants sensuels.

Quand on s'est laissé aller à la passion de fumer, c'est-à-dire à la manie de l'intoxication par la nicotine, et qu'on a pris l'habitude d'exciter ainsi le jeu de ses cellules cérébrales, de sa sécrétion salivaire et de son péristaltisme intestinal, il vaut mieux ne pas cesser brusquement l'usage du tabac. Il est préférable de s'en désaccoutumer peu à peu, en diminuant chaque semaine la quantité du produit que l'on fume, que l'on chique ou que l'on prise ; car tous les procédés d'intoxication tabagique sont à rejeter. La désintoxication lente, en effet, exposé moins aux récidives que la suppression brusque.

Et cette délivrance toxique devra être méthodique et définitive. Elle servira d'excellent moyen d'exercer sa volonté et ses pouvoirs de domination de soi-même.

Pour éviter les rechutes, on devra toujours se rappeler qu'il est impossible de digérer normalement, de respirer hygiéniquement et surtout de travailler avec attention et économie des forces, si l'on continue l'usage du tabac.

Les excitants salés. — Nous avons gardé pour la fin cette catégorie de condiments que représente le sel de cuisine, pour pouvoir lui accorder l'ample description qu'on lui doit.

LE SEL MARIN

Les controverses auxquelles a donné lieu l'usage du sel de cuisine, aussi bien dans le camp classique que chez les naturistes, et la place qu'il a toujours occupée dans l'alimentation humaine, nous obligent d'en discuter assez longuement. Pour discerner la vérité à travers les opinions contradictoires qui ont été émises à son sujet, il convient de s'en rapporter une fois encore à notre principe directeur : il n'y a de science que du général.

Nous devrons donc rechercher rapidement l'origine du sel dans les milieux terrestres et déterminer les rapports qu'il a eus avec le développement et l'entretien des diverses formes de vie supérieure. Nous pourrons ainsi mieux apprécier son rôle et parler de son emploi en pleine connaissance de cause et avec un minimum de risques d'interprétation fautive.

Nous reportant d'abord à l'époque lointaine de l'évolution terrestre où la vie est apparue, comme on a coutume de le dire, puis, en suivant pas à pas les diverses étapes d'accroissement et de perfectionnement des formes vivantes ainsi créées, nous mettrons à jour d'une façon précise les étroites

connexités qui, sur notre planète, rattachent les phénomènes vitaux à l'excitation minérale chlorurée.

La vie est apparue en milieu aquatique. — La présence d'eau est une nécessité impérieuse pour l'entretien vital de tout être cellulaire ou organisé. La dessication arrête et tue la vie plus ou moins vite, selon la résistance de l'être considéré.

Les embryons des végétaux et des animaux ne peuvent se développer qu'en milieu aquatique. Les graines ont besoin d'humidité pour germer. Le fœtus humain reste plongé neuf mois dans le liquide amniotique avant de passer à la vie aérienne ; ce séjour en milieu aquatique est un rappel de ses origines marines.

eau

L'air est resté un milieu vital pour les germes (œufs et spermatozoïdes) d'un grand nombre d'espèces aquatiques qui les y déposent sans s'en soucier davantage. La rencontre, la fusion et le développement des germes de ces poissons s'opèrent, dans la plupart des cas, sans intervention ni gestation de la part des géniteurs.

De plus, la richesse des faunes marines qui contiennent tous les embranchements et toutes les classes d'animaux, prouve encore que l'eau fut le milieu vital primitif.

Enfin, la présence de branchies (organes respiratoires aquatiques) que l'on constate dans les premiers stades du développement des embryons d'animaux supérieurs et de l'homme en particulier, organes qui disparaissent peu à peu au cours de la vie intra-utérine, mais peuvent anormalement persister et donner lieu à des malformations congénitales du cou, atteste indiscutablement l'origine marine de l'homme et des vertébrés supérieurs.

Le milieu aquatique primitif était un milieu d'eau douce ou presque douce. — Un grand nombre d'auteurs enseignent que les milieux marins primitifs possédaient d'emblée une concentration saline à peu près équivalente à celle d'aujourd'hui. Certains autres, se rendant mieux compte de l'apport incessant des matériaux minéraux, entraînés à la mer par les eaux pluviales après leur ruissellement sur les continents, admettent que la concentration saline des mers était peu élevée au début et qu'elle s'est accrue progressivement dans le cours des âges, pour atteindre son taux actuel.

Bien qu'il soit difficile d'émettre une opinion absolument irrévocable au sujet des modifications matérielles, qui se sont opérées dans les milieux terrestres au début des âges, il semble bien que l'opinion assignant une faible concentration minérale aux milieux marins primitifs soit la plus vraisemblable, si l'on s'en réfère aux documents géologiques et biologiques.

Au début de la formation de l'écorce terrestre, en effet, la vapeur d'eau condensée retomba en trombes sur la terre. Celle-ci présentait alors l'aspect d'un océan universel, qui ne dut contenir qu'une faible quantité de matières minérales dissoutes par le contact de l'eau avec les roches ignées. Et qui plus est, cette somme de sels minéraux déjà peu abondante au début, se trouva diluée à très faible concentration, vu l'immense nappe d'eau qui, à ce moment, recouvrait le globe terrestre.

---

(1) Voir Chapitre IV : « La première étape de transformations vitales de l'énergie. »

C'est dans cet océan universel, dont le taux de minéralisation ne devait guère dépasser celui de nos eaux douces actuelles, que la vie est apparue. Et c'est ensuite peu à peu par le prodigieux travail d'exploitation des substances rocheuses, accompli par les formes vivantes, par les végétaux principalement, que lentement ont été extraits et édifiés sous forme de sels déterminés, l'énorme proportion de matériaux minéraux qui se trouvent actuellement en réserve dans les océans.

En effet, les organismes végétaux et animaux empruntent aux milieux terrestres les éléments qui composent leurs tissus. Les déchets qu'ils abandonnent au cours de leur vie et plus tard leurs cadavres sont décomposés grâce aux actions microbiennes (1). Les matières minérales ainsi libérées et vitalisées (parmi lesquelles se trouve le chlorure de sodium) servent à la reconstruction d'autres formes vivantes ou encore sont entraînées par les eaux de pluie. Par ruissellement et infiltration, ces dernières constituent les sources et rivières qui finalement conduisent ces matières minérales dans les réservoirs marins. Là, sous l'influence de l'évaporation solaire, l'eau est pompée, passe dans l'atmosphère, s'y condense en nuages qui se résolvent en pluie, pour recommencer continuellement le même cycle. Mais, tandis que l'eau circule ainsi, les sels dissous et entraînés par elle restent dans les réservoirs marins et c'est là l'origine de leur salure.

Les substances minérales marines et le chlorure de sodium en particulier ont été élaborés par les formes vivantes terrestres. — Cela revient à dire que le sel marin a été en quelque sorte fabriqué par la vie. En effet, parmi les nombreuses matières organiques soumises au travail de décomposition microbienne, dans le sol ou sur le sol, les unes sont très facilement transformables (les matières azotées, par exemple, disparaissent par absorption végétale ou aérienne), tandis que d'autres sont beaucoup plus stables. Le plus impérissable de ces matériaux d'origine vitale est certes le chlorure de sodium.

Sa fabrication croissante est encore établie par ce fait qu'on ne rencontre pas de couches de sel gemme dans la première assise du terrain primaire et que les dépôts se font progressivement plus épais au fur et à mesure qu'on s'élève dans les étages géologiques. Ils atteignent leur maximum à la période secondaire et se poursuivent dans les terrains tertiaires.

Les toutes premières cellules qui apparurent dans les mers ne trouvèrent donc qu'un milieu liquide très pauvre en sels minéraux. Mais, comme elles ne possédaient alors aucun passé d'adaptation vis-à-vis de fortes concentrations minérales, elles eurent des besoins infimes de matières minérales et durent travailler à élaborer elles-mêmes le peu de minéraux qui leur furent nécessaires, en les empruntant aux matières rocheuses. Nous savons qu'actuellement une seule catégorie de formes vivantes a gardé ce pouvoir d'assimilation directe des substances minérales inertes, ce sont les végétaux. Les premières manifestations de vie supérieure furent donc végétales.

Puis, les formes vivantes se différenciant, se multipliant, se compliquant de plus en plus, les matériaux minéraux élaborés et mis en réserve dans les mers s'accrurent peu à peu, la vie s'adapta parallèlement à cette concentration saline progressive qui était son œuvre patiente ; elle s'y adapta

(1) Voir les explications au Chapitre V page 66

même si bien que le sel est devenu, à des taux variables, le type de l'excitant vital de toutes les formes vivantes, celui dont elles ne peuvent plus se passer. Elles sont, en un mot, devenues l'esclave de cette matière fabriquée déjà par leurs plus lointains ancêtres. Loin d'avoir présidé à l'éclosion des premiers êtres rudimentaires à son taux actuel de concentration marine, le chlorure de sodium ne dut peut-être son apparition et à coup sûr son accroissement dans les mers, qu'aux élaborations accumulées par les innombrables formes cellulaires végétales, isolées ou vivant en colonies organisées, qui se sont succédé à la surface du globe terrestre, depuis le début des temps géologiques.

Ce qui prouve encore que la salure marine est une création vitale, c'est que tous les sels minéraux qui se rencontrent dans les humeurs des animaux supérieurs se retrouvent dans l'eau de mer et que ces sels y sont dissous dans des proportions presque semblables. En d'autres termes, la composition des plasmas des animaux actuels ne diffère de la composition de l'eau de mer actuelle que par des degrés de concentration, mais garde une grande similitude de proportion pour chaque élément minéral dissous par rapport aux autres minéraux (R. Quinton). La différence de concentration qui seule les distingue provient de ce fait que tous les animaux n'ont pas quitté les milieux marins à des époques identiques, ou ne se sont pas adaptés avec les mêmes facilités aux concentrations salines croissantes des milieux marins.

L'origine vitale des minéraux marins est encore démontrée par l'étude comparative des différences de salure des mers modernes.

C'est dans les grands océans que s'établit la moyenne et que se contrebalancent toutes ces diversités d'apport, de dilution et d'évaporation. Il se fait en eux une sorte d'unification saline et les chiffres observés oscillent entre 32 à 35 gr. par litre.

Les plus fortes concentrations salines se rencontrent dans les bassins d'eau, complètement clos : les lacs salés, les chotts algériens, la mer Morte sont du nombre. Dans la mer Caspienne la concentration saline qui est en moyenne de 18 gr. peut s'élever dans certaines baies jusqu'à 56 gr.8 (Göbel). Il existe bien des lacs complètement clos dont l'eau est seulement saumâtre (lac Tchad en Afrique, Balkach en Asie Centrale, par exemple), mais cela démontre simplement qu'ils sont de constitution géologique plus récente.

De tout temps le chlorure de sodium a été fabriqué exclusivement par les végétaux. — Après avoir ainsi montré d'une part la circulation du sel dans les milieux terrestres et d'autre part son accroissement progressif dans les réservoirs marins, il y a lieu maintenant de se demander qui l'a fabriqué ? Sont-ce les végétaux ou les animaux, ou encore les deux à la fois?

Comme il est établi que les animaux éliminent presque autant de sel qu'ils en absorbent, il s'ensuit donc que seuls les végétaux sont les ouvriers du sel, comme ils le sont d'ailleurs de la plupart des substances minérales alibiles.

En effet, les végétaux apparus avant les animaux furent capables à eux seuls ou avec l'aide microbienne d'assimiler et d'élaborer directement les premières matières minérales, inertes. Nous savons aussi qu'actuellement ils ont conservé cette prérogative et qu'ils sont à cause de cela les grands

pourvoyeurs d'énergie solaire, alibile pour les organismes supérieurs. Sans l'étape végétale, la vie animale n'aurait pu se réaliser, de même que sans elle, elle ne saurait subsister. Tous les animaux, nous le rappelons une fois de plus, vivent directement ou indirectement aux dépens des élaborations du règne végétal. Ils y puisent de première main l'énergie solaire transformée, s'ils sont herbivores ou frugivores ; ils la prennent de seconde main quand, carnivores, ils se nourrissent d'animaux herbivores.

La vie animale, esclave de la vie végétale, ne saurait donc élaborer directement le chlorure de sodium, pas plus qu'elle n'est capable de fixer directement l'azote atmosphérique ; elle utilise simplement le sel pour son usage vital et pour l'excitation du débit de ses forces potentielles, sans intervenir dans sa fabrication.

Sachant, d'une part, la richesse actuelle des mers en chlorure de sodium, et, d'autre part, la teneur relativement peu élevée des tissus végétaux en chlorure de sodium, on peut se figurer quel nombre prodigieux de formes végétales ont dû se succéder sur la terre, depuis le début de l'évolution vitale, et aussi quel nombre considérable de siècles ont dû s'écouler pour aboutir à la production de l'immense réserve de chlorure de sodium qui se trouve en dépôt dans les mers modernes.

Les végétaux, apparus les premiers, furent aussi les premiers à quitter les milieux marins et à se répandre sur la terre ferme. — Apparue d'abord en milieu aquatique, la vie végétale évolua plus tard en milieu aérien.

Entre autres preuves, un fait prodigieusement important et intéressant l'établit, c'est que chaque espèce vivante évoluée hors des milieux marins garde comme un caractère originel, fixé et indestructible, sa concentration plasmatique chlorurée, au taux approximatif où elle se rencontrait dans les mers, au moment de son départ. Or, les plantes sont les êtres qui ont les plasmas les plus pauvres en chlorure de sodium et elles maintiennent leur taux prédestiné malgré les appauvrissements ou enrichissements du sol en chlorure (Péligot) (1).

Les animaux émigrés des milieux marins ont conservé dans leur plasma sanguin le taux chloruré qu'ils possédaient au moment de leur départ, et ce taux représente assez exactement celui des mers au cours de ces âges lointains. — Chaque catégorie d'espèces vivantes aériennes a gardé l'accoutumance vis-à-vis du chlorure de sodium et le degré de concentration humorale au taux ancestral. Pour les invertébrés d'eau douce, ce chiffre oscille de 0 à 4 et 5 ; pour les insectes il monte à 5.8 ; chez les mammifères il oscille entre 6 à 7 gr. 5 pr. 1.000, et ces proportions indiquent qu'au moment où les ancêtres de ces espèces ont émigré des eaux, la salure des océans ne dépassait pas ce degré plus élevé de concentration chlorurée.

Il est remarquable de noter que malgré toutes les insuffisances ou tous les excès de présentation de sel dans la nourriture, un mécanisme régula-

(1) La plus forte teneur en sel des végétaux des prés salés provient des particules d'eau de mer projetées par l'action des vagues et du vent, et déposées à la surface des herbes.
— *In* Quinton. — *L'eau de mer milieu organique*, p. 386.

teur intervient qui maintient, chez ces animaux, l'état humoral à ce degré ancestral de concentration salée, en dépit de toutes les tentatives de modification, et cela à un point tel que leur constitution saline humorale apparaît bien plus comme le fait de la conservation tenace d'un caractère ancestral que comme le résultat de l'alimentation actuelle, car cette proportion se révèle comme spécifique, fixée et irréversible.

Cette fixité de la chloruration humorale est peut-être même le seul caractère que les êtres aériens aient gardé sans modification depuis leur origine marine. En effet, les modes de respiration et de nutrition des êtres terrestres ont varié énormément, entraînant des changements considérables de structure dans les appareils respiratoire et digestif. De même, l'adaptation thermique s'est réalisée avec de nombreuses variantes (animaux à sang chaud et à sang froid). Et ces caractères anatomiques ou physiologiques n'ont acquis leur spécificité et leur fixité actuelles que beaucoup plus tard, dans le cours de l'évolution des espèces, tandis que le plus ancien caractère fixé est celui de la concentration chlorurée originelle. Il est intéressant de rappeler à ce propos que l'embryon humain passe ses neuf mois de vie intra-utérine dans le liquide amniotique salé à 6 pour 1.000 environ c'est-à-dire à son degré originel de concentration marine, qui depuis est toujours resté le taux physiologique pour les milieux sanguins de l'homme, à l'état d'embryon, comme à l'état adulte.

Le chlorure de sodium qui a été capable de marquer une empreinte aussi ineffaçable sur la matière vivante et de donner lieu à une adaptation ayant persisté d'une façon aussi indélébile, sans avoir pu jamais être oblitérée ni submergée, parmi les modifications et les édifications les plus complexes qui se sont déterminées à côté, apparaît donc comme un excitant vital vraiment licite et indispensable à l'accomplissement des fonctions de la nutrition chez l'homme. Voilà l'enseignement que nous pouvons dès maintenant tirer de cette constatation décisive.

Les animaux qui sont restés dans les milieux marins ont continué et continuent à s'adapter au chlorure de sodium dans des proportions variables. — Si les besoins en sel apparaissent fixés à un taux irrévocable pour les espèces aériennes, il n'en est plus de même pour les espèces marines qui, mises continuellement en présence de concentrations salines, progressivement plus fortes, s'y adaptent parallèlement et éprouvent du fait de cette adaptation une constitution humorale saline croissante et des besoins croissants en chlorure de sodium.

Nous voyons, en effet, que si la concentration saline du sang des insectes est restée fixée à 5,8 et celle des oiseaux et des mammifères entre 6 et 7.5, par contre celle du dauphin, mammifère marin, s'est élevée à 8, celle de l'écrevisse à 12 et celle des poissons a progressé jusqu'à 16 et 22 gr.

Parmi les animaux restés marins, les premiers apparus ont fait preuve de facilités d'adaptation beaucoup plus grandes que les plus récemment formés, ou pour mieux dire, les moins perfectionnés ont subi davantage l'impression des changements de milieu extérieur et ont moins offert de résistance à ces influences externes.

Les invertébrés marins, par exemple, qui sont les moins complexes,

donc les plus adaptables, se sont équilibrés osmotiquement au milieu marin actuel à 33 pour 1.000 (Spongiaires, Hydrozoaires, Echinodermes, Mollusques, Annélides, Crustacés, etc.).

Situés à un échelon immédiatement supérieur, les poissons cartilagineux ont déjà fait preuve de plus de résistance et possèdent une concentration saline qui va de 22 gr. 27 chez la Torpille, à 16 gr. 96 chez le Chien de mer, en passant par 20 gr. 18 chez la Raie.

Plus élevés dans la classification animale, les poissons osseux se sont encore bien moins laissé modifier par le changement de milieu, puisque la concentration chlorurée de leurs humeurs se trouve comprise entre les chiffres extrêmes suivants : Congre 11 gr.5, Maquereau 11 gr. 7, Labre 9 gr.6 (R. Quinton).

Au lieu donc de se comporter comme le jouet docile des évènements et des modifications de milieu, l'être plus parfait possède, du fait de son organisation et de son expérience plus complètes, des possibilités de réaction et d'opposition qui font défaut aux êtres très simples. Cette lutte contre le milieu extérieur le conduit même peu à peu à faire preuve d'une certaine initiative et à rechercher des moyens de lutter ou de fuir pour maintenir ses caractères individuels, ou pour préserver son existence.

Cette supériorité dans la résistance aux influences extérieures, qui s'observe de plus en plus marquée au fur et à mesure que l'être progresse est une loi de biologie générale, qui mérite d'être retenue et commentée au passage. Elle est caractéristique de la lutte universelle et elle conditionne le progrès. La vie d'un individu n'est que le résultat de la supériorité de son énergie sur les énergies ambiantes et de sa domination en pouvoir d'assimilation. Dès que les énergies environnantes se font plus fortes, c'est lui qui est assimilé par elles et il disparaît (1).

Les animaux restés en milieu marin sont les seuls pour lesquels la concentration plasmatique en chlorure de sodium ne soit pas un caractère fixé et spécifique. — Nous avons noté avec quel soin jaloux les animaux émigrés des milieux marins gardent contre toute atteinte leur taux humoral chloruré. Les êtres marins, au contraire, habitués de tout temps à une évolution de concentration progressive ne défendent que très mal leur constitution spécifique en chlorure. Plongés dans des milieux moins salés, ils consentent une baisse corrélative dans leurs plasmas et partagent les fluctuations du liquide extérieur.

La famille des crustacés fournit un exemple remarquable et comparatif de cette intéressante particularité. Un homard, crustacé marin, placé en

(1) La résistance à l'adaptation pure et simple, passive et rapide, a atteint sa plus haute expression chez l'homme. Elle se traduit en lui par la faculté de discernement, le pouvoir d'agir en sens opposés, par ce que nous désignons sous les noms de liberté et de volonté. D'ailleurs, dans la vie courante, on observe que plus un individu est intelligent et éduqué, moins il se laisse aller au gré des évènements et plus il fait preuve de maîtrise de soi. De même encore, les masses les plus ignorantes sont les plus malléables ; elles sont celles qui se révoltent le moins, tandis que les peuples les plus instruits sont les plus difficiles à conduire. Du plus petit au plus grand, dans la nature entière, les lois biologiques sont donc identiques et s'appliquent d'une façon aussi rigoureuse.

milieu hyper ou hyposalé, par rapport au taux marin de 33 gr. p. 1.000 subit des variations humorales si étendues que son sang adopte immédiatement la concentration saline de l'eau dans laquelle on le plonge. Par contre, chez l'écrevisse, crustacé d'eau douce, le taux salin spécifique qui est à 12 p. 1.000, résiste à toutes les tentatives de rupture de cet équilibre sanguin, tant que l'animal reste en vie. (Expériences de R. Quinton, p. 152).

Le besoin de sel qui se fait sentir plus ou moins impérieusement chez les animaux aériens est un rappel instinctif ancestral et, comme tel, il est parfaitement légitime. — Pour montrer combien le besoin de sel est resté impérieux pour la plupart des espèces animales, rappelons d'abord quelques-uns des nombreux exemples que l'on a déjà cités (1) comme démonstratifs de cette appétence.

Les grands mammifères, domestiques ou sauvages, les bœufs, les chameaux, les chèvres, les moutons, les buffles sauvages, les rennes, etc. sont peut-être les animaux les plus friands de sel.

Lecoq a rapporté que dans les montagnes de la Lozère, des blocs de granit sont usés par la langue des troupeaux qui viennent y prendre le sel déposé par les bergers. On a signalé des dégradations de roches salées de même origine, dans l'Altaï (Nothnagel et Rossbach).

J. Sainclair a observé que dans l'Amérique du Sud de grandes agglomérations de bêtes à cornes, lâchées en liberté, reviennent à jour fixe pour la distribution du sel.

Muntz vit que des moutons en pâturage montagneux restaient indifférents devant des cornets de papier contenant de la terre, tandis qu'ils se jetaient sur d'autres cornets contenant du sel et les déchiraient pour en dévorer le contenu avec avidité.

A l'état complètement sauvage, des herbivores viennent régulièrement lécher des efflorescences salées, ou boire l'eau des lacs ou des mers, pour y puiser périodiquement les réserves de chlorure de sodium dont ils ont besoin. Ce désir instinctif de sel est d'ailleurs bien connu des chasseurs et des pasteurs de tous les pays du monde (Lapons, chasseurs de chamois de la Tarentaise, trappeurs d'Amérique, etc.)

On a noté que des oiseaux se rassemblaient à époque fixe pour picorer des terrains à efflorescence salée (Spix et Martins) ou pour boire à des sources salées (Lecoq).

Chez certains poissons, dits migrateurs, chez les saumons, par exemple, ce besoin périodique de sel est tel que chaque année après avoir frayé en eau douce, ils reviennent se vivifier au contact des eaux marines et y reprendre leur éclat et leur poids amoindris par le séjour prolongé en eau douce.

Les agriculteurs et les éleveurs de nos régions connaissent bien cette prédilection des animaux pour le sel. Après avoir remarqué que des bovidés léchaient avec avidité le bas des murs, salé par le salpêtre, ils ont été au-devant de ces besoins, en déposant des blocs de sel gemme dans les mangeoires des bœufs et des chevaux. Ils ont mis aussi à profit cette particula-

(1) Voir Bunge. — *Chimie biologique*, p. 109. — R. Quinton. — *L'eau de mer, milieu organique*, p. 360.

rité pour exciter l'appétit des bêtes, en mélangeant du sel aux fourrages, et, chose curieuse, en l'associant de préférence aux racines blanches (betteraves) et aux résidus industriels (pulpes, drèches) qui précisément, nous l'avons vu, sont des aliments peu minéralisés. Ils ont alors observé que les animaux prenaient plus facilement ces aliments défectueux et cessaient en même temps de présenter les troubles de nutrition et les maladies (cachexie, péripneumonie, etc.), que ces mêmes produits non salés leur occasionnaient si souvent.

Les éleveurs de volaille ont remarqué que l'emploi modéré de sel dans les pâtées était des plus utiles pour stimuler l'appétit et faire mieux assimiler la nourriture.

Nous pouvons ajouter à tous ces faits d'autres observations personnelles qui attestent combien est répandu ce besoin instinctif de sel. Des pigeons et tourterelles gardés en volière picorent le bas des murs et les particules terreuses au voisinage des murs pour absorber le salpêtre qui s'y est formé. Si on leur jette une poignée de sel gris, ils s'empressent d'en avaler les grains, comme ils le feraient pour du blé.

C'est la même fringale de sel qui pousse les oiseaux en cage à dégrader du bec les os de seiche, riches en chlorure de sodium, que l'on met à leur disposition.

On retrouve encore ce besoin très net chez les insectes. Les abeilles, quand elles vont puiser de l'eau pour les besoins de la ruche, choisissent toujours, de deux récipients mis à leur portée, celui dans lequel on aura ajouté du sel et délaissent celui qui contient de l'eau pure. Entre une flaque d'urine de chien qui est salée et un baquet d'eau pure, elles préfèreront souvent l'urine pour venir s'abreuver, comme nous l'avons observé bien des fois. Les apiculteurs ont eu connaissance de ce désir instinctif, puisqu'ils recommandent toujours de saler l'eau des abreuvoirs artificiels que l'on place auprès des ruchers.

Des poissons d'eau douce, mis en aquarium, se jettent sur les cristaux de sel qu'on laisse tomber dans l'eau.

On pourrait ainsi multiplier les exemples qui prouvent que s'ils peuvent vivre sans sel pendant des périodes plus ou moins longues, une foule d'animaux font preuve à côté de cela d'impulsions instinctives, de *besoins de rechange périodiques des molécules chlorurées de leurs plasmas*. Il ne paraît donc pas douteux que gardées précieusement en réserve et non éliminées, par défense humorale, ces molécules demandent à être renouvelées de temps en temps par d'autres à potentiel énergétique plus élevé.

Enfin, il est une particularité frappante qu'il importe de mettre vivement en relief, c'est que ces fringales impérieuses de sel s'observent toujours chez les êtres non carnassiers.

En voici l'explication : si les carnivores n'éprouvent aucune appétence pour le sel, cela tient à ce que la viande non saignée (1) qu'ils mangent en contient une dose suffisante à satisfaire tous leurs besoins physiologiques.

(1) Un muscle d'animal non saigné contient, en effet, quatre fois et de ie plus de soude que celui d'un animal saigné. Et ce fait explique que les hommes faisant usage de viande saignée continuent à éprouver le besoin de saler leur nourriture.

Par contre, l'avidité indéniable que présentent la plupart des êtres non carnivores tient, à n'en pas douter, à la pauvreté de leur nourriture végétale en sels de soude ; et il semble bien que ce soit pour maintenir leur constitution humorale à son taux définitivement fixé, pour suffire à leurs besoins d'excitation vitale et aussi pour opérer plus complètement leur renouvellement moléculaire en chlorure de sodium, qu'une foule d'herbivores, de granivores et de frugivores éprouvent ce penchant irrésistible pour le sel marin.

La pauvreté du règne végétal en soude et sa richesse en potasse ont d'ailleurs été reconnues par les chimistes (R. Quinton, p. 358 ; Bunge). Bunge principalement en a apporté la démonstration chimique, théorique et expérimentale. Les herbivores laissés en liberté arrivent à corriger en grande partie ce défaut, en choisissant instinctivement les végétaux chez lesquels la disproportion entre les équivalents de soude et de potasse est la moins accusée (foin de prairie, par exemple), et se montrent ainsi moins avides de sel que les herbivores domestiques, nourris de la main de l'homme avec des produits où la potasse abonde (1).

A ce propos, il est intéressant de faire remarquer que ce sont les végétaux très riches en potasse, tels que les pommes de terre, que d'instinct l'homme accommode avec le plus de sel.

Ce besoin de sel que l'on peut donc déceler directement ou indirectement chez la plupart des animaux se retrouve chez l'homme. Tous les groupements humains qui ne vivent pas presque exclusivement du produit de leur chasse ou de leur pêche, c'est-à-dire qui ne s'approvisionnent pas de sel dans le sang d'animaux tués sans être saignés, ont recherché le sel pour leur alimentation. Et il en est ainsi des sauvages (peuplades nègres agricoles, indigènes de certaines îles de l'archipel océanien), autant que des civilisés anciens et modernes.

Les Grecs et les Romains connaissaient le sel et en faisaient l'offrande aux dieux avec les produits de la terre. Il était donc déjà considéré comme un aliment de première nécessité et un produit sacré à l'égal des céréales, puisqu'on l'offrait avec des gâteaux, en hommage aux divinités ou encore aux étrangers que l'on voulait accueillir cordialement. Les Israélites employaient du sel pour consacrer leurs victimes. Les chrétiens s'en sont servis pour le sacrement du baptême. Tacite rapporte que d'anciennes peuplades germaines se firent des guerres acharnées pour rester en possession de certaines sources salées.

(1) Cette opinion de Bunge est actuellement partagée par la plupart des auteurs qui se sont occupés de l'alimentation animale. Ainsi, on peut lire dans R. Gouin : « Nous avons vu que les végétaux qui servent à la nourriture du bétail contiennent des sels de potasse, mais souvent la quantité de sels de soude qu'ils apportent ne suffit pas aux nécessités de l'organisme. Les animaux, guidés par le besoin, recherchent les matières salées ; il en résulte des aberrations du goût qui leur font consommer des substances non alimentaires ; ils lèchent les murs, dévorent les écorces, les bois, mangent de la terre, deviennent parfois coprophages. Le meilleur moyen de remédier à ces manifestations est de mettre le sel marin à leur disposition ; on place dans l'auge ou dans un coin des locaux qu'ils habitent, un morceau de sel gemme ou un rouleau de sel comprimé. » (*Alim. rat. des animaux domestiques*, p. 295).

Les mots salarié et salaire viennent du fait que le sel, denrée indispensable,faisait partie, en nature, de la solde attribuée aux soldats romains.

Sous l'ancien régime, l'impôt sur le sel,la gabelle,compta parmi les plus impopulaires et les plus décriés. Cet aliment était tellement considéré comme essentiel,que l'application de cette redevance provoqua dans certaines provinces des soulèvements qu'il fallut réprimer par la force armée.

En regard de ces arguments historiques et ethniques,les adversaires du chlorure de sodium ne manquent pas d'en élever d'autres de même origine. Pour montrer que l'usage du sel n'est pas nécessaire,ils se plaisent à énumérer les nombreux peuples qui ne connaissaient pas le sel ou qui n'en font point usage : les Finnois de l'Est,les peuples du Nord de la Sibérie : Kamtschadales, Tungouses, les Kirghiz, les Bédouins, les Bushem,les Indiens de l'Amérique du Nord, les bergers des Pampas.

Mais cet argument se retourne contre eux, car tous ces peuples qui refusent le sel ou n'en éprouvent pas le besoin sont précisément des collectivités que les circonstances climatériques ont obligé à modifier leur mode d'alimentation et à se nourrir presque exclusivement de viandes ou de poissons non saignés.Ils trouvent ainsi, et consomment dans le sang des bêtes le sel qui leur est utile et se comportent finalement comme les animaux carnassiers dont nous venons de signaler et d'expliquer l'aversion pour le sel.

Les historiens ont constaté que parmi des individus de même race, ceux qui se nourrissent de viande ne recherchent pas le sel, tandis que d'autres, soumis à une alimentation plus végétarienne, en font emploi (Finnois de l'Ouest opposés à ceux de l'Est). Ils ont vu encore que des races chasseuses, ignorantes du sel,se mettent à en consommer forcément dès qu'elles deviennent agricoles (Germains). Une bonne partie des peuples dédaigneux du sel le remplacent d'ailleurs par un autre condiment qui agit comme excitant cellulaire, venu en substitution du sel ancestral (cari des Indiens, berbéri des Abyssins, etc.).

L'exemple des congrégations religieuses, soumises à un régime alimentaire végétarien exclusif, atteste encore cette nécessité de l'excitant salé, chez les individus sevrés de tout autre moyen de haute stimulation alimentaire. On a pu supprimer dans certains monastères tous les stimulants nocifs : viande, boissons fermentées, café, thé ; jamais on n'a pu réaliser en même temps la privation de sel.

En pratique diététique, nous avons pu équilibrer, par périodes plus ou moins longues, des grands malades à des régimes végétaliens stricts, hypoexcitants et hypoconcentrés, les plus sévères, mais, en pareil cas, jamais nous n'avons pu arriver à les priver en même temps de sel, sans provoquer les plus sérieux troubles dynamiques et sécrétoires.

A côté de cela, on ne manquera pas d'opposer encore l'exemple d'individus végétariens ou fruitariens qui vivent sans consommer de sel et sans éprouver le besoin d'en reprendre. Nous en avons rencontré aussi et voici ce que nous avons constaté. En les interrogeant de très près, on découvre que les uns usent de pain, ordinaire ou complet, salé, ou encore qu'ils se permettent des infractions à la règle qu'ils se sont tracée, en acceptant de temps en temps, ne serait-ce qu'à plusieurs semaines d'intervalle, de goûter

à des mets salés que l'on consomme devant eux à table. Instinctivement, ils satisfont ainsi, sans s'en douter, le besoin périodique de rechange moléculaire chloruré qu'éprouvent tant d'être vivants, et inconscients de ces rappels, ils sont de bonne foi quand ils annoncent faire fi du sel. La plupart d'ailleurs, s'ils ne consomment pas de sel d'une façon courante, l'ont remplacé par d'autres excitants salins ou d'autres stimulants dangereux : sels de légumes concentrés et tués par l'industrie ; solutions salines de légumes bouillis, café de céréales avec caféine dont ils ne soupçonnent pas la présence, sucre en abondance, aliments industriels végétariens, présentés concentrés, ou feuilles de menthe, ou café ou thé pris en grande quantité, parfois. Ces produits, en substituant leur action stimulante ou irritante à l'action excitante du sel de cuisine, ne présentent non seulement aucun avantage sur lui, mais sont tous préjudiciables à la santé.

On peut donc vivre presque sans sel, quand on est végétarien, mais on vit mal et on devient mal portant, parce qu'on est obligé de substituer au sel physiologique et naturel, des aliments concentrés, toxiques ou dénaturés qui peuvent réaliser des attentats cellulaires aussi fâcheux que l'alimentation la plus abusive en chlorure de sodium.

Une double conclusion s'impose à la suite de cet exposé général, la première c'est que l'usage du sel est parfaitement rationnel et légitime, la seconde c'est qu'il ne faut pas avoir embrassé la question du sel sous son aspect naturel le plus large, pour se ranger à l'avis des auteurs naturistes qui se servent du réquisitoire hypothétique et imprécis, élevé par Lahmann contre le chlorure de sodium, pour le rejeter formellement. Nous aurons bientôt l'occasion de montrer combien sont sans valeur les raisons de ce refus : aliment excitant, sel encombrant, produit déminéralisant, poison rénal, etc.

Lahmann, en effet, se faisait une idée imparfaite de la déminéralisation organique ou dyshémie. Il a cru que cette défectuosité humorale provenait d'un manque passif d'alcali dans le sang, produit par la nourriture vicieuse, insuffisante en alcali, trop riche en sel marin et trop diluée par l'eau de boisson. La déminéralisation, nous le rappelons, n'est le plus souvent que le résultat d'une incapacité métabolique élective vis-à-vis des substances acides. Elle se détermine alors par dégradation défensive des substances minérales de l'organisme, qui s'effectue pour neutraliser les acides non transformés (se reporter à cette question). Quant aux vraies causes de déminéralisation, elles consistent uniquement dans la prise d'aliments toxiques et acidifiants (viandes, alcools, sucreries industrielles et corps gras en excès), dans l'insuffisance de nourriture minéralisante (pain bis, œufs, légumes verts, fruits entiers) et dans les usures minérales du surmenage. Le sel marin et la quantité d'eau de boisson n'ont donc rien à voir dans la genèse de la déminéralisation. De plus, ce n'est pas en se cantonnant étroitement dans le domaine de la chimie pure, comme l'a fait Lahmann, qu'on peut apprécier sainement le rôle vital et l'emploi d'un aliment. L'adaptation physiologique et l'emploi naturel général prévaudront toujours sur les arguments de laboratoire.

Si le sel était un minéral inerte, étranger à l'évolution vitale terrestre, si l'homme était le seul être qui en fasse usage et qui le recherche ardem-

ment, on pourrait écouter les partisans de sa suppression. Mais, du moment où il est établi que le sel est d'origine vitale et végétale et qu'il est notre excitant cellulaire d'adaptation la plus lointaine, celui vis-à-vis duquel l'accoutumance humorale est restée fixée à un taux immuable, il semble bien qu'il faut se rendre à l'évidence et cesser d'en combattre l'usage. Si le besoin de sel était illégitime, la nature animée entière ne le réclamerait pas avec une telle unanimité et une telle impétuosité. Nous nous refusons à croire qu'une déviation d'instinct se soit faite aussi générale et que tous les êtres animés se soient trompés avec un tel ensemble et aussi grossièrement. La nature entière n'a pu commettre une absurdité. *Ouvrière patiente du sel, elle est adaptée à son œuvre, au point de ne plus pouvoir s'en passer.*

Le chlorure de sodium est un sel physiologique et assimilable. — A tous les échelons de la vie supérieure, le sel est indispensable et il est d'utilisation directe. Il est le sel vital universel, susceptible d'être accueilli à l'état naturel par les formes vivantes, depuis les plus rudimentaires jusqu'aux plus complexes, sans avoir besoin d'être présenté en associations vitalisantes dans des protoplasmes, comme cela est nécessaire pour la plupart des autres principes nutritifs (matières azotées, hydrocarbonées, minérales). Edifié par la vie, restant indécomposé dans la traversée des milieux terrestres et aquatiques, où il est vitalisé par les élaborations microbiennes, qui remettent en circulation les matériaux chimiques provenant des détritus organiques, le sel est donc assimilable au même titre que les autres produits minéraux, qui se trouvent à côté de lui dans les eaux de boisson. (Se reporter à la question des eaux de boisson). Dans la nature, en effet, l'étape de vitalisation microbienne précède l'étape de vitalisation végétale, on ne doit pas l'oublier et les élaborations microbiennes fournissent des produits de transformation parfaitement assimilables pour les organismes supérieurs. D'ailleurs, le lait caillé, les fromages, le pain, etc., ne sont-ils pas des aliments métabolisés par les ferments figurés et rendus de ce fait plus facilement assimilables.

Notons encore que si le chlorure de sodium était antiphysiologique et même dangereux pour l'être humain, il serait extraordinaire que la nature ait précisément choisi ce sel pour y plonger le fœtus pendant les neuf mois de vie intra-utérine. Le liquide amniotique, salé à 6 pour 1.000, imbibe, en effet, l'organisme fœtal et même se trouve dégluti par le fœtus, ainsi que le montre la présence de poils et de débris épidermiques dans le méconium. N'est-ce pas là encore une preuve manifeste de la légitimité de l'emploi du sel ?

Un grand nombre de faits expérimentaux ou cliniques viennent d'ailleurs à l'appui de cette opinion. Sans parler des cas bien connus de résurrection que l'on obtient avec les injections d'eau salée au taux physiologique (sérum artificiel) employées pour remédier à des pertes sanguines considérables, il suffit de rappeler les faits de très longue conservation vitale (plusieurs jours ou semaines), de cellules ou fragments de tissus, plongés dans des liquides où le chlorure de sodium tient la place principale.

L'eau de mer, recueillie aseptiquement et *diluée au taux physiologique*, a permis à R. Quinton d'observer des effets analogues d'entretien vital sur des cellules ou des organismes supérieurs. Des globules blancs de divers ver-

tébrés, plongés dans de l'eau de mer diluée en proportion voulue, gardent leur vitalité et leur forme très longtemps. Un chien saigné à blanc, puis injecté d'eau de mer diluée, trotte le lendemain de l'opération. (R. Quinton, p. 161)

Prise sous forme de sel de cuisine, ramené par la dilution alimentaire et sécrétoire au taux physiologique, l'eau de mer que l'on absorbe ainsi indirectement ne saurait être un poison, puisque l'embryologie, la clinique et l'expérimentation prouvent irréfutablement que tous les tissus vivants puisent en elle une énergie harmonieuse et un excitant de premier ordre. Il est logique d'en conclure une fois de plus que le sel marin est un produit physiologique et assimilable, ainsi qu'un excitant vital hors ligne.

L'utilité du sel dans notre organisme. — Elle se déduit déjà de l'analyse. Le sel est à la base de notre constitution humorale. Le corps humain renferme environ 200 gr. de chlorure de sodium (Beaunis). Dans le sang, il se rencontre au taux de 6 gr. 75 pour 1.000 ; il est encore plus abondant dans le liquide céphalo-rachidien (7 à 8 gr. pour 1.000), dans les larmes (13 gr. pour 1.000), dans l'urine (11 gr. 60 pour 1.000). Les sécrétions glandulaires en contiennent sans exception, le lait (0,60), la sueur (2 gr.), le suc gastrique, les crachats (10 pour 1.000), etc.

Par sa présence à un taux variable dans tous les tissus et les liquides de l'organisme, par sa facilité de diffusion, le chlorure de sodium se montre le plus puissant régulateur des échanges humoraux et des sécrétions, tant que son métabolisme éliminateur n'est pas entravé (lésion rénale). Il aide considérablement aux échanges osmotiques ; il concourt activement à l'équilibre chimique des humeurs, en régularisant la pression vasculaire et en favorisant une multitude de transformations chimiques. Par l'abondance et la petitesse de ses molécules qui se déplacent avec une extrême facilité, il est générateur d'énergie et il active les métabolismes nutritifs (Achard)(1). En circulant il ne se décompose pour ainsi dire pas et ne cède que son énergie potentielle. Pris à dose modérée, il n'exige des organes aucun effort de métabolisme et il joue le rôle d'excitant vital doux, normal et physiologique. « On peut le comparer à la monnaie qui sert aux échanges et active la circulation » (Achard). Et c'est seulement quand il n'est plus qu'un corps chimique presque inerte, ayant perdu l'énergie potentielle de vitalisation qu'il avait acquise dans les milieux terrestres et marins, qu'il est dirigé vers les émonctoires et éliminé. Là, nous le disons encore une fois, il subit le contact vitalisant des ferments du sol, et des rayons solaires, puis, par les eaux fluviales, retourne à la mer où il achève de se charger d'énergies et demeure en réserve jusqu'à sa reprise par des êtres végétaux ou animaux, auxquels il sert de nouveau d'excitant vital et de véhicule énergétique.

L'étude physiologique des humeurs, des sécrétions, des défenses organiques, met en relief l'importance exceptionnelle du sel dans l'entretien des fonctions vitales. Au point de vue digestif, c'est un excitant de l'appétit de premier ordre, c'est un adjuvant remarquable des élaborations glandulaires. La formation de l'acide chlorhydrique du suc gastrique est sous l'étroite dé-

(1) Achard. — *Le rôle du sel en thérapeutique*, pages 12 et 13.

pendance du chlorure de sodium. Sa suppression amène l'hypochlorhydrie.

Il possède une action antitoxique très efficace, il diminue la nocivité des poisons circulants et il aide à leur élimination (Lesné et Ch. Richet fils)(1).

Il a la propriété d'amener les actions diastasiques dans l'économie. Il renforce les enzymes, il accroît considérablement l'activité amylolytique de la salive (Ivar Bang) (2) ; il augmente le pouvoir élaborateur de la pepsine, de la trypsine, de l'invertine, etc.

L'adaptation biologique que son long usage ancestral a fait se déterminer chez les êtres vivants, et en particulier chez l'homme, est telle que parmi tous les sels chimiques, ceux de soude sont toujours mieux tolérés par l'organisme que les sels de potassium (les iodures, les carbonates, etc.).

Ces enseignements de physiologie normale et pathologique relevés dans la médecine humaine gardent leur force de vérité en médecine vétérinaire. Tous les auteurs disent que les animaux qui prennent du sel, en quantité modérée, ajouté à leur nourriture, ont une plus belle musculature, une meilleure vitalité, un pelage et des cornes plus luisants, présentent une résistance plus grande à la fatigue et aux maladies, un appétit plus vif et plus régulier, une fécondité plus prononcée et donnent un meilleur lait. Les animaux qui paissent les prés salés sont parmi les plus estimés pour l'alimentation.

Voici, par contre, les effets défavorables qu'entraîne sa suppression chez l'homme. D'ordinaire ils éclatent rapidement et d'une façon très évidente, surtout si l'on n'introduit pas dans l'alimentation d'autres excitants toxiques ou irritants (sucre industriel, aliments concentrés, café, vin, etc.) qui substituent leur action à la sienne. Les sujets privés de sel, et d'autres excitants nocifs en même temps, deviennent immédiatement inactifs, asthéniques, puis au bout de quelques semaines, perdent l'appétit, éprouvent des difficultés de digestion par appauvrissement du suc gastrique et montrent une tendance fort nette à l'aptitude morbide et à la réceptivité infectieuse. Il suffit, en pareil cas, de redonner du sel modérément pour faire disparaître ces divers ennuis.

Quand on redonne du sel, après une période de déchloruration alimentaire qui n'apportait à l'organisme que la dose minima d'entretien théorique de 1 gr. 50 à 2 gr., on observe toujours, dans les jours qui suivent, une rétention chlorurée passagère, qui montre clairement combien l'organisme avait besoin de refaire ses réserves, avant de recommencer à éliminer le chlorure de sodium en quantité équivalente aux apports. Le sevrage de sel, considéré comme normal, avait donc au contraire provoqué un déficit pathologique, puisqu'il demande tou ours à être comblé, dès que des matériaux salés plus copieux sont remis à la disposition de l'économie.

Réponses à des objections. — Les auteurs hostiles à l'usage courant du sel de cuisine l'ont dénoncé comme un excitant. Pour beaucoup de naturistes ce qualificatif seul, accolé au mot sel, suffit à légitimer toutes les réprobations. Il y a pourtant lieu d'établir une distinction entre les excitants physiologiques et les non-physiologiques, et il n'est pas inutile de leur

(1) Lesné et Ch. Richet fils. — *Société de Biologie* : 1903, p. 371.
(2) Bang. — *Biochemiste Zeitschrift*, 1911.

rappeler que l'alimentation se réduit en grande partie à une gamme d'excitations, dans laquelle le chlorure de sodium tient sa place légitime et autrement naturelle que tous les produits concentrés (eaux de cuisson, sucreries industrielles, etc.), avec lesquels les détracteurs du sel martyrisent leurs viscères.

On a représenté aussi le sel comme un produit inutile et encombrant. Il est difficile de douter de son utilité et de sa légitimité après la lecture des preuves ontogéniques, physiologiques et cliniques, que nous venons d'accumuler. Quant à l'encombrement qu'il détermine, c'est une simple vue de l'esprit. Même s'il est présenté en excès, par suite d'un mécanisme régulateur impitoyable, il ne peut pénétrer dans les corps cellulaires au delà du taux de 8 à 9 pour 1000 et si, par suite d'une altération rénale, il y a rétention chlorurée, le sel en excès est mis en décharge dans les interstices cellulaires, où il est dilué par l'œdème défensif. Quand on sait sa puissance de diffusion, la petitesse de ses molécules, son extrême facilité de mobilisation, on ne peut vraiment pas admettre que « là où le sel va se caser, il ne peut y avoir en même temps autre chose » (Lahmann).

Le sel n'assoiffe pas, comme on le croit trop facilement. Nous connaissons nombre de sujets végétariens qui salent largement leur nourriture, sans excès pourtant, et qui ne boivent pas plus d'un verre d'eau par jour. Certains même ne boivent pour ainsi dire jamais, bien que prenant du sel en assez grande quantité et, chez eux, un excès involontaire de sel (plat trop salé) n'éveille aucunement le besoin de boire. Il est juste d'ajouter que ces sujets ne prennent d'autre part aucun aliment toxique ou concentré et qu'ils absorbent copieusement des fruits crus. Le sel seul, présenté dans les limites physiologiques, est donc incapable de faire apparaître la soif, ce mécanisme de défense cellulaire. L'assoiffement par le sel ne se déclare que chez des individus intoxiqués par un grand nombre d'autres produits (viandes, sucreries, boissons fermentées, etc.), parce que leurs cellules déjà surchargées de poisons sont toujours sur le point d'exiger un afflux aqueux au premier contact chimique un peu concentré, même s'il est physiologique. Les gens que le chlorure de sodium, pris à dose non excessive, incite à boire plus abondamment, peuvent donc se considérer comme en état de surcharge toxique.

Dire encore que le sel cesse d'être désiré dès qu'on a recours à une alimentation naturelle, c'est constater que l'on peut se passer de sel par périodes plus ou moins longues, mais c'est passer sous silence les rappels inévitables, les besoins périodiques de rechange chloruré que tous les animaux et les hommes éprouvent, et que même les sujets qui se privent systématiquement de sel satisfont inconsciemment, comme nous l'avons déjà rapporté plus haut.

Quant à vouloir remplacer le sel par les aliments cuits sans perte minérale (marmite végétarienne), par les eaux de cuisson, par les sels de végétaux extraits et concentrés, c'est, surtout s'il s'agit de légumes verts, proposer un remède dangereux, pire chez les dyspeptiques, que l'alimentation largement salée, parce que c'est surcharger l'économie de sels minéraux, présentés à saturation, hors du contact protoplasmique qui les rendait physiologi-

ques ; c'est faire de la vraie suralimentation minérale qui surmène et blesse les cellules. (Voir le paragraphe « Suralimentation minérale »).

D'ailleurs, en clinique, en dehors des cas de lésions rénales provoquées indiscutablement par d'autres causes : alcool, viandes, poisons multiples, etc., qu'on nous cite un seul cas indéniable où le sel, par sa simple action, ait amené l'éclosion d'une maladie cataloguée, d'une aptitude morbide irrécusable ou encore d'une altération rénale. Qu'on nous montre donc les victimes du sel !

Chaque fois qu'une maladie se déclare ou qu'une néphrite apparaît, ce qui intervient comme facteur morbide capital, ce sont toujours des fautes énormes d'alimentation et d'hygiène générale, longtemps poursuivies, et jamais le simple usage du sel.

Le sel est mauvais pour un certain nombre de rénaux, de même que les fruits sucrés sont dangereux pour les diabétiques, mais est-ce là une raison pour défendre le sel et les fruits sucrés à tous les humains ? Il convient donc de laisser le sel tranquille et de cesser de terroriser les gens avec des défenses aussi mal motivées. Il est d'autres graves motifs de déchéance, vraiment efficients ceux-là, auxquels il est plus juste de réserver toutes ses forces d'attaque. La querelle que l'on a cherchée au sel, hors de propos, est une chinoiserie, elle a entraîné directement ou indirectement des fautes diététiques qui n'ont que trop duré.

Le mécanisme régulateur de chloruration des humeurs à l'état normal et pathologique. — La quantité de sel est maintenue à un taux spécifique pour chaque catégorie de plasmas, grâce à un mécanisme régulateur d'appel, de rétention et d'évacuation, dont l'un des facteurs principaux (mais non l'unique, nous y insistons) est le rein. Que le sel soit introduit en excès, il est immédiatement éliminé ; qu'il soit retenu par suite de lésions, il est mis en décharge dans le tissu cellulaire et dissous dans l'œdème, qui préserve les cellules de sa concentration accrue; qu'il vienne à manquer dans l'alimentation, aussitôt ses dépenses diminuen (asthénie, perte d'appétit, qui économisent des activités vitales et l'usure chlorurée par conséquent) et les éliminations se réduisent à un taux infime.

A l'état pathologique, quand le rein a subi des altérations encore mal connues (1), ou encore quand le métabolisme nutritif de tous les tissus présente certaines graves défectuosités (Achard), le mécanisme régulateur du sel est disloqué. Son élimination ne se produit plus régulièrement et pour la rétablir il faut, ou bien soulager le travail des tissus et du rein en dérivant les poisons par voie intestinale et cutanée, en activant les combustions (exercice ou massage, hydrothérapie, etc.) et en ayant recours à une alimentation graduellement hypotoxique, ou bien encore user d'un palliatif : le régime déchloruré.

Le régime déchloruré. — Ce régime, tel que l'a institué Widal et tel que l'appliquent les classiques, permet le pain sans sel, la viande, les pois-

---

(1) Certaines pyonéphroses très graves laissent encore filtrer les chlorures, tandis que parfois des lésions épithéliales à peine visibles suffisent à faire obstacle à leur excrétion.

sons *d'eau douce*, le lait, la crème, le beurre frais,tous les légumes sans sel,tous les fruits, les sucreries, les boissons fermentées, les excitants. Et pour suppléer le sel,on a coutume de prescrire d'autres excitants et des épices variées (poivre, vinaigre, citron, condiments végétaux, moutarde, etc) Les restrictions, somme toute, ne portent guère que sur les aliments salés, les fromages,les produits fumés,de conserve, la charcuterie et les animaux de mer.

Au fond, ce régime n'est pas véritablement déchloruré, mais hypochloruré,comme nous l'avons déjà fait ressortir (1),puisque les aliments permis contiennent encore de 0,02 à 0,20 pour 100 de chlorure de sodium. Les cellules affaiblies,incapables d'élaborer des concentrations chlorurées supérieures à 0,25 pour 100, font d'excellente besogne au-dessous de ce taux et cela vient une fois de plus à l'appui de ce principe thérapeutique fondamental, qu'il faut à des viscères amoindris des aliments de concentration et de valeur excitante atténuées, et que la restriction de concentration doit s'efforcer de porter seulement sur les variétés de principes alimentaires où le déficit métabolique s'est exercé.

Le principal reproche que l'on est en droit d'adresser à ce régime,c'est qu'il ne fait porter ses restrictions que sur le chlorure de sodium et qu'il reste très vulnérant par les nombreux aliments mauvais dont il tolère l'usage. Aussi ne faut-il pas s'étonner qu'il ait rarement procuré des résultats définitifs ou même des améliorations durables. D'ailleurs, la tendance actuelle est de perfectionner le régime déchloruré, en le rendant en même temps hypotoxique et hypoazoté.

Le régime simplement déchloruré constitue, en effet, un véritable trompe-l'œil,une médication purement symptomatique. Certes, en sevrant un organisme de sel, on l'oblige à reprendre peu à peu celui qui, mis en réserve, encombre les interstices cellulaires et l'on vient ainsi à bout des œdèmes, puisque du même coup on fait s'éliminer l'eau qui le maintenait en dissolution dans les tissus ; mais, en définitive,on a simplement supprimé l'un des symptômes néphrétiques, mais,on n'a réparé en rien les multiples imperfections de nutrition,d'ordre toxi-alimentaire et hygiénique,qui avaient déterminé le déficit nutritif et émonctorial. Le plus souvent, l'albuminurie persiste ou revient, et si, progressivement, on n'amène pas le malade à une meilleure hygiène alimentaire et générale, le mal suit son cours. l'affection se complique et même la carence de sel aggrave tout. On n'a jamais guéri de néphrites par le régime simplement déchloruré et cela montre bien que le sel n'intervient que d'une façon très indirecte et nullement prépondérante dans les altérations nutritives et rénales (2).

Enfin, maintenant qu'on est arrivé à distinguer plus clairement les diverses incapacités éliminatrices du rein malade, il y a lieu de se montrer

(1) P. Carton. — *La tuberculose par arthritisme*,p. 300, 1re édition.

(2) Depuis que ces lignes ont été écrites (1912), on a publié des observations de forte azotémie et des cas de néphrite aiguë avec syndrome azotémique grave, provoqués par le manque de sel marin, que le régime déchloruré classique a conduits à la mort et on en a rapporté d'autres cas graves qui furent guéris par la reprise de sel en pleine crise (Léon Blum ; Société des hôpitaux, 30 nov. 1928).

moins systématique dans l'application du régime déchloruré. On doit seulement le prescrire, par périodes rythmées, quand il s'agit de néphrites chlorurémiques, mais, dans les autres formes (azotémique, albuminurique simple, hypertensive), il est préférable de redonner du sel à dose très modérée, afin d'éviter les troubles d'inhibition vitale, de paresse digestive et d'amaigrissement qu'entraîne trop souvent la privation radicale de sel marin.

Somme toute, ici encore les recherches de laboratoire ont conduit à des pratiques thérapeutiques abusives, qui font qu'à l'heure actuelle le régime déchloruré est appliqué d'une façon axiomatique, non seulement à tous les albuminuriques indistinctement, mais à une foule de malades névropathes ou dyspeptiques que sa suppression totalement intempestive anémie et détraque de plus en plus. On ne saurait donc trop s'élever contre les abus du régime déchloruré et du pain sans sel que commettent actuellement la plupart des praticiens.

L'eau de mer en thérapeutique. — Sachant l'origine vitale du chlorure de sodium et le passé marin ancestral de tous les êtres, on conçoit mieux pourquoi le climat marin et les bains de mer sont si favorables au développement et au fonctionnement d'organismes jeunes ou encore vigoureux, qui peuvent faire les frais de réaction énergique qu'exige l'excitation marine. Par contre, on saisit aussi combien cette influence si active peut devenir nocive chez des sujets trop excitables ou mal dirigés (grands névropathes ou congestifs, suralimentés ou intoxiqués alimentaires).

Quant à la thérapeutique par l'eau de mer, introduite dans l'organisme par voie sous-cutanée, à son taux actuel de 33 gr. de sel pour 1.000, elle est illogique et dangereuse. En dehors du mode de pénétration antinaturelle par piqûre, qui est à rejeter, sauf dans les cas d'extrême urgence (hémorragies), elle viole la loi d'adaptation naturelle en obligeant nos cellules à subir le contact direct d'un milieu salin dont la concentration chimique et énergétique, considérablement accrue depuis notre départ des milieux marins (33 au lieu de 7 pour 1.000), n'est plus du tout physiologique pour nous. La pratique des piqûres d'eau de mer n'apporte donc que des résultats décevants ou même déplorables.

Conclusions pratiques. — L'usage courant et modéré du sel est parfaitement rationnel et utile.

On ne doit accorder aucun crédit aux détracteurs du sel, puisqu'ils ne peuvent étayer leur opinion d'aucune raison qui soit indiscutablement juste ou vraie dans l'ordre général.

Une ration quotidienne de 8 à 10 gr., en moyenne, suffit amplement à tous les besoins. Cette dose correspond approximativement à la quantité de sel qu'on absorbe dans le pain et les aliments cuisinés (le pain en contient environ 5 à 8 gr. par kilo).

Comme le sel est un produit très tonique et nullement offensant, sauf pour certaines lésions rénales, on peut utiliser ses qualités en accroissant un peu sa dose chez les individus qui doivent fournir de gros efforts : c'est ainsi que les rations du soldat français (16 gr. en temps de paix, 20 gr. en temps de guerre) sont à approuver.

Le sel le meilleur et le plus naturel est le gros sel à peine grisâtre ; on

doit le préférer au sel fin raffiné. En tout cas, on ne devra jamais employer aucun des sels industriels et pharmaceutiques plus ou moins phosphatés, inassimilables et antiphysiologiques, que l'on trouve dans le commerce. Chaque fois que cela sera possible, le sel sera ajouté à table dans les mets, il n'aura pas ainsi subi la dévitalisation de la cuisson et conservera ses propriétés dynamogènes intégrales.

Le sel livré à la consommation provient des marais salants et des mines de sel gemme. Il ne contient pas que du chlorure de sodium pur. Il renferme en plus 2 pour 100 d'autres sels minéraux : sulfates, sels de chaux, etc., aussi assimilables que ceux contenus dans les eaux douces de boisson (eaux de sources, de rivières, etc.), puisque ce sont elles qui alimentent les réservoirs marins.

13° LES BOISSONS

S'il y a une question des boissons demandant à être traitée d'une façon non sommaire, cela tient à deux raisons principales. La première, c'est que l'homme s'est créé des besoins factices et exagérés de boire, en usant d'épices et de condiments violents, en mangeant des aliments toxiques et concentrés, qui mettent l'endurance cellulaire à une rude épreuve et obligent l'organisme à réclamer des liquides en abondance, pour diluer les produits malfaisants et les éliminer au plus vite.

Puis, il y a ce cercle vicieux, c'est que pour apaiser sa soif, pour aider à la chimie cellulaire et à l'élimination émonctoriale, au lieu d'employer des fruits crus et de l'eau pure et naturelle, l'homme dont les sensations gustatives se trouvent faussées par l'abus des excitants, est ainsi entraîné à faire usage de liquides trop sapides et irritants, qui n'apportent qu'un répit décevant à son assoiffement et qui n'arrivent en définitive qu'à l'intoxiquer et à le faire boire de plus en plus.

Tout se tient dans l'hygiène humaine ; l'antiphysiologisme des aliments devait fatalement conduire à l'antiphysiologisme des boissons. Aussi, nous le verrons, la lutte contre l'alcoolisme, tant qu'on la cantonnera sur le terrain des boissons seulement, et qu'on ne poursuivra pas les causes générales d'assoiffement de la collectivité, est destinée à rester impuissante et inefficace.

La nocivité des boissons alcooliques. — Deux préjugés principaux s'opposent au succès de la campagne antialcoolique : l'un populaire, l'alcool donne des forces ; l'autre scientifique, qui est celui de l'alcool-aliment.

Pour l'ouvrier qui ne s'en rapporte qu'aux apparences, aux sensations immédiatement ressenties, l'alcool est un produit bienfaisant, puisqu'il lui procure de l'euphorie et lui donne « du cœur à l'ouvrage ». Il se refuse à croire que l'alcool ne donne pas de forces véritablement, ou encore que c'est lui qui déclanche la fatigue, la maladie, la misère et la bestialité. Sa vue ne dépasse pas ce qu'il ressent sur le coup, dès l'absorption du liquide brûlant. Ce qui se produit de fâcheux plus tard n'est plus, pour lui, le fait de l'alcool. Son manque d'endurance, il l'attribue au surmenage, à l'excès de travail, de même que sa misère et ses souffrances lui semblent imputables exclusivement à des injustices du sort.

En apparence, le travailleur devenu l'esclave du marchand de vin a raison quand il dit qu'il ne peut plus se mettre à l'ouvrage sans boire. C'est, en effet, un fait certain que l'impossibilité de retrouver la même somme d'énergie, dès qu'on vient à supprimer tout d'un coup un toxique accoutumé quelconque, qu'il s'agisse de viande ou d'alcool, ou encore de tabac, de morphine, de cocaïne, d'éther. etc. L'habitude d'un poison produit de redoutables asservissements fonctionnels dont, la plupart du temps, on ne peut se délivrer subitement, du jour au lendemain, sans risquer des désordres organiques et des baisses de débit énergétique.

Mais ces démonstrations d'ordre biologique ne sont pas accessibles à tous et mieux vaut faire état d'arguments plus parlants, pour expliquer aux moins instruits la nocivité de l'alcool. En voici un, entre autres. Si l'alcool était vraiment une source de forces, est-ce que des individus dont la profession consiste à tirer le parti le meilleur de leurs énergiés nerveuses et de leurs forces musculaires, n'en useraient pas d'une façon courante ? Or, les athlètes, les coureurs, tous les sujets qui s'adonnent aux sports et qui sont soucieux d'acquérir le maximum de rendement et d'endurance s'abstiennent de vin et d'alcool.

N'est-ce pas la meilleure preuve que l'alcool est l'ennemi de la force et de la santé ?

Quant à l'hérésie scientifique de l'alcool-aliment, nous avons vu qu'elle est imputable à la fallacieuse théorie des calories. L'alcool est un bon débitant de calories, cela a suffi pour le faire prôner comme aliment énergétique et calorifique, par la plupart des hommes de laboratoire (Liebig, Duclaux, Atwater, Gautier, etc.).

La physiologie humaine, l'adaptation ancestrale et l'état naturel des aliments n'ont plus voix au chapitre, dès qu'on assimile l'homme à un simple calorimètre ! Les chimistes ont en quelque sorte donné leur appui aux dires du vulgaire qui boit parce que « ça réchauffe », sans se demander qui faisait vraiment les frais du chauffage.

Or, la chaleur et les forces que l'alcool fait se libérer sont presque entièrement dégradées du fonds potentiel de l'organisme. En effet, en échange de la violente excitation subie par les cellules, celles-ci ne reçoivent aucune substance alibile, aucune énergie vitalisée, pour les aider dans leur travail de réaction. A l'instar des poisons, l'alcool s'absorbe, circule et s'élimine en nature et n'est qu'imparfaitement détruit dans l'organisme. On le retrouve dans les sécrétions, dans le lait notamment (vaches nourries de drêches, nourrices bourrées de bière). Il s'exhale par les poumons (relent caractéristique des alcooliques).

Pour juger combien la chaleur et l'énergie qu'il fait se dégager sont presque uniquement d'emprunt organique, il n'y a qu'à voir le déficit vital considérable que son action provoque, ainsi que la baisse des forces et le refroidissement intense qui suivent l'ingestion d'alcool, aussitôt après la phase de réaction exubérante.

En plus de ces erreurs fondamentales, qu'il convenait de dénoncer en premier lieu, il existe de nombreuses et puissantes raisons de s'opposer à l'empoisonnement par l'alcool et les boissons fermentées.

Nous n'insisterons pas longtemps sur les désordres organiques qu'entraîne l'usage des boissons alcooliques, parce qu'ils sont bien connus. Elles pervertissent le goût (1) ; elles entravent l'exercice de l'appétit et la sécrétion des glandes digestives ; elles déterminent des excitations anormales dans les centres cérébraux, qui se traduisent en immoralité, méchanceté, paresse, etc. L'alcool, sous toutes ses formes, mine la santé, trouble l'intelligence, fausse le jugement, retire à l'homme l'usage de sa raison et fait s'accumuler sur lui les maux les plus atroces. Quand on songe que la plupart des actes délictueux et des drames dont le récit remplit les quotidiens, furent commis sous l'influence de l'alcool, on comprend mieux l'étendue du fléau alcoolique et les ravages qu'il exerce sur les individus, dans les groupements familiaux et sociaux.

Plus la consommation du poison grandit, plus les tares individuelles et nationales s'accroissent dans tous les pays du monde. Avant la guerre, la France venait en tête de la consommation d'alcool globale (15 litres 87 par habitant) (2). Le Français buvait plus d'absinthe que tous les peuples réunis (6.713 hectolitres en 1873, contre 360.000 hectolitres en 1910). Il y avait, en France, 281.000 débitants de boissons en 1830 ; on en trouve 507.000 en 1912, dont 30.481 à Paris seulement, où il continuait à s'ouvrir six débits en moyenne chaque jour. Les bouilleurs de cru dépassent un million (3). « Comment ne pas déplorer que notre classe ouvrière consacre par an à cette consommation nuisible 1 milliard 400 millions » (4).

Le résultat, le voici jugé en quelques chiffres : En 1830, on comptait 10.000 fous dans les asiles ; en 1913, on en trouve 101.740 (chiffre bas, car il n'est tenu compte que des asiles publics). En 1830, on notait 1.739 suicides ; en 1913, on en compte 10.340. La criminalité due à l'alcool a quadruplé en 40 ans. Le nombre des meurtres a triplé depuis 20 ans, dans le département de la Seine. En 1907, on a ajourné 55.000 conscrits. La tuberculose tue chaque année plus de 100.000 individus et le cancer plus de 30.000 (5).

Les courbes d'accroissement de consommation des boissons fermentées et celles des dégénérescences et maladies sont parallèles. La France est en passe de mourir d'alcoolisme. D'où viendra le remède attendu ? Du plus

(1) « Les boissons alcooliques pervertissent le sens du goût ; l'appétit du buveur est presque exclusivement tourné vers la viande. Les aliments dont jouit le plus l'homme au goût intact et délicat, ceux vers lesquels l'enfant tend instinctivement les bras — les fruits sucrés et en général tous les mets doux — répugnent au buveur. » (Bunge. — *Chimie biologique*. p 132)

(2) En ce qui concerne l'alcool pur, voici les chiffres de progression.

1907.............	1.289 408	hectolitres
1908.	1.339.578	—
1909.............	1.312.006	—
1910.............	1.399.054	—
1911.............	1.574.018	—

(3) Voici les chiffres de progression des bouilleurs de cru :

1879	146 650	hectolitres
1889.............	562.545	—
1899.............	781.230	—
1909.............	1.095.283	—
1912.............	1.120.374	—

(4) Rapport Tournan. — *Journal Officiel* 1916, page 813.

(5) P. Carton. — *Les trois aliments meurtriers*.

pauvre au plus puissant, directement ou indirectement, presque tous sont devenus les esclaves de l'alcool. Rares sont ceux qui restent qualifiés pour entamer la lutte à outrance et sans merci.

Si rien n'est fait pour entraver la marche du fléau, il est certain que l'action répressive des défenses naturelles devra s'exercer jusqu'au bout et revêtir alors l'apparence de châtiments effrayants : effondrement de la race sous le coup des tares physiques et mentales : crimes, folies, infections chroniques, dégénérescences, dépopulation, ou encore purification par la saignée et les souffrances expiatrices et éducatrices de cataclysmes sociaux renouvelés : guerres ou révolutions (1).

Seule, la reprise générale de conditions de vie plus naturelle permettrait de discerner et d'enrayer les véritables causes d'alcoolisation : irréligion, indiscipline, alimentation fautive, erreurs hygiéniques générales, méfaits industriels et scientifiques, etc., et d'y pallier par le retour à la terre (agriculture, arboriculture) et à l'alimentation simple et naturelle. Mais aura-t on cette clairvoyance ? (2)

Que l'on songe, d'autre part, à la quantité d'aliments bienfaisants, de grains, de tubercules, de fruits qui sont détruits chaque année pour être convertis en alcool meurtrier, tandis que consommés à l'état naturel, ils permettraient de nourrir à bon compte et d'entretenir en excellente santé une quantité innombrable d'individus ! Combien d'énergies vitalisées et physiologiques contenues dans les sucres et amidons naturels sont ainsi gaspillées, détruites et transformées en molécules mortes et vulnérantes d'alcool !

Les raisons culturales des progrès de l'alcoolisme. — Elles sont au nombre de deux principales : l'extension de la culture de la vigne et le fléau de la culture de la betterave sucrière.

Déjà le danger occasionné par la surproduction des vignobles avait attiré l'attention des législateurs. Au XVI[e] siècle notamment, la culture de la vigne prit une telle extension que plusieurs de nos rois rendirent, à l'exemple de Domitien, de rigoureux édits pour imposer des limites à la viticulture. « Il faut, écrit Colbert à l'intendant de Limoges, que les peuples se détrompent et convertissent les vignes en blé. » En 1731, un arrêt du conseil du roi interdit toute nouvelle plantation de vigne et ordonne la destruction de tout vignoble demeuré deux ans sans culture, sous peine de 3.000 livres d'amende ou d'une punition plus forte.

« Jusqu'à 1789, il ne fut point permis de changer la culture d'un champ pour y planter des ceps sans la permission de l'intendant. » (3)

Si l'extension exagérée des vignobles fut regardée comme un péril national à ces époques lointaines, combien ce danger apparaît plus formidable encore de nos jours. En effet, il était cultivé en France 2.700.000 hectares de vigne en 1887, contre 1.547.000 hectares en 1788 La récolte de vin évaluée à 25 millions d'hectolitres en 1788 est passée à 83.800.000 hectolitres en 1854. Elle baissa un moment, mais « elle tend aujourd'hui à re-

---

(1) Voir également P. Carton. — *Les trois aliments meurtriers.*
(2) Nous laissons ces lignes telles qu'elles furent écrites en 1913.
(3) Rapport Tournay. — *Journal Officiel* 1916, p. 795.

monter à son ancien niveau. » Mais ce n'est pas tout ; à cette production de la France, il faut ajouter maintenant celle de la Corse (125.000 hectolitres de vin, en 1914), celle de l'Algérie (1) (8.800.000 hectolitres en 1911), celle de la Tunisie (440.000 hectolitres en 1911) et bientôt celle du Maroc où la culture de la vigne commence à se développer.

L'autre raison majeure d'intoxication alcoolique de la race a été la surproduction d'alcool industriel. De 76.500 hectolitres en 1840, elle est passée en France, à 2.293.000 en moyenne entre 1907 et 1913. Aussi le prix de l'hectolitre d'alcool qui était de 166 francs en 1854, tombe à 44 fr. sept ans plus tard et facilite ainsi la consommation. Mais ce fléau de l'alcool industriel frappe toutes les nations civilisées. De 1907 à 1911, en moyenne, la Russie fabriquait 5.397.000 hectolitres d'alcool pur, l'Allemagne 3.844.000 hectolitres, les Etats-Unis 3.008.000 hectolitres, l'Autriche-Hongrie 2.737.000 hectolitres, l'Angleterre 1.187.000 hectolitres.

Une des causes principales d'extension de l'alcool industriel fut la culture de la betterave. En moyenne, de 1840 à 1850, la production de l'alcool de betterave ne dépassa pas 500 hectolitres, mais elle bondit en 1912 à 1.600.000 hectolitres. De plus, la production des alcools de mélasses provenant des sucreries passa, en France, de 40.000 hectolitres en moyenne de 1840 à 1850, à plus d'un million d'hectolitres en 1901.

Quand on réfléchit, d'autre part, que la culture de la betterave a conduit à la surproduction de *sucre industriel* et qu'elle sert à l'engraissement de nombreux bestiaux à l'aide des pulpes, ce qui permet de livrer un excès *de viande* à la consommation publique, on comprend que par le formidable accroissement de consommation *d'alcool*, de *sucre industriel* et de *viande* qui en est résulté, la culture intensive de la betterave constitue un des plus redoutables fléaux de l'humanité.

Mais là ne se borne pas ses méfaits. Même s'il n'est pas livré à la consommation de bouche, même s'il est utilisé industriellement, l'alcool de betterave n'en continue pas moins à travailler d'une façon indirecte, mais tout aussi nocive, à la destruction de la santé, du progrès et du bonheur de l'humanité. C'est grâce à l'alcool industriel, en effet, que se fabriquent une foule de produits chimiques alimentaires et de drogues pharmaceutiques, qui ont envahi la thérapeutique et qui rendent aujourd'hui les ordonnances médicales si nocives. C'est grâce à l'emploi de l'alcool industriel enfin que peuvent se fabriquer les explosifs qui servent à l'homme à détruire ses semblables à l'aide d'armes à feu et d'engins variés.

Il est curieux et prodigieusement instructif de noter que des moyens naturels de préservation et d'avertissement entrent en œuvre périodiquement, pour défendre l'humanité de ses erreurs de jugement. C'est ainsi que de temps en temps apparaissent sur la vigne des maladies parasitaires (oïdium vers 1854, phylloxéra et mildew de 1875 à 1880) qui passagèrement font baisser les récoltes d'une façon subite, derrière chaque période de surproduction, ainsi que l'établissent les statistiques. La persistance actuelle de ces

(1) La superficie des vignobles algériens est passée de 42.286 hectares en 1888 à 166.106 hectares en 1912.

maladies cryptogamiques n'a pas d'autre raison occulte que cette défense vitale de l'espèce humaine, opérée d'une façon naturelle et providentielle. D'autre part, les maladies individuelles (infectieuses et dyscrasiques) et collectives (épidémies, guerres) n'ont pas non plus d'autre signification que d'être des échéances créées par les erreurs humaines et des avertissements, pour que le retour aux lois naturelles s'accomplisse d'une façon volontaire et que le progrès ainsi réalisé soit mérité.

On comprend alors pourquoi toutes les mesures édictées théoriquement (restriction des plantations, des débits de boissons ; débouchés industriels pour l'alcool ; impôts de consommation ; mesures d'hygiène du logement, etc.) risquent fort de n'apporter que des améliorations trompeuses et passagères au fléau alcoolique. La réforme ne peut être l'œuvre que de l'effort de perfectionnement moral de l'individu. Quand l'individu aura compris que le but de la vie n'est pas la simple satisfaction immédiate de tous ses instincts de jouissance, mais réalise un moyen de meilleure évolution future, la restriction volontaire accomplie par devoir quasi religieux, par respect de la dignité humaine, par désir d'amélioration profonde, fera que la consommation des poisons alcooliques diminuera de plus en plus et que la demande cessant pour ainsi dire, sa fabrication ne trouvant plus de débouchés diminuera parallèlement. Alors, au lieu de cultiver la betterave, on ensemencera les champs, de blé et on plantera de nouveau des arbres fruitiers qui fourniront à l'humanité pacifiée le pain et les fruits qui sur le plan matériel, seront les agents les plus sûrs de son perfectionnement physique et mental.

Les boissons distillées. — De toutes les boissons alcooliques, les plus nocives sont celles qui sont fabriquées à l'aide de l'alambic par distillation de jus de fruits ou de diverses substances fermentées. Les fruits, en effet, ne suffisent plus pour alimenter des besoins immensément accrus. Depuis l'année 1860, on se livre de plus en plus à la fabrication de l'alcool dit industriel, obtenu non par la fermentation de fruits locaux : raisins, pommes, poires, prunes, cerises, etc., mais par celle de matières végétales les plus diverses. Les alcools de betterave, de grains, de pomme de terre, de bois, etc., ont envahi le commerce des boissons et ont aggravé considérablement leur puissance toxique. Les empoisonnements collectifs dus à l'alcool méthylique, en Allemagne, avant la guerre, sont restés comme exemple typique de la nocivité des alcools d'industrie.

En pratique, quel que soit leur degré de concentration alcoolique (30 à 65 %) ou de nocivité, qu'elles proviennent de fruits naturels (cognac, kirsch, Calvados, prunes, marc, genièvre, etc.) ou de substances végétales (rhum, gin, wisky, alcool méthylique, etc.), les boissons distillées doivent être rangées au nombre des plus violents toxiques. Pour chacune d'elles, des adhéhydes, furfurols et autres produits qui leur donnent leurs « bouquets » caractéristiques, joignent leurs actions pernicieuses à celle de l'alcool.

Les pires sont celles auxquelles on a adjoint des macérations de plantes à essences convulsivantes qui surexcitent les centres nerveux, rendent les individus irritables, impulsifs et finalement les mènent au cabanon. L'absinthe est la plus terrible de ces boissons. Les apéritifs faits d'alcools

inférieurs, dont on masque le goût par des produits amers (quinquina, bitter, vermout, curaçao, etc.) ont une nocivité presque aussi grande. Quant aux liqueurs sucrées et chargées d'essences, vendues sous le nom trompeur de « liqueurs de dames » : les anisettes, cassis, menthes, les chartreuses et imitations, les liqueurs de noyau, etc., elles contiennent également une foule de produits aromatiques convulsivants et l'on doit se garder d'y goûter jamais.

Les boissons fermentées. — Les principales boissons fermentées, consommées chez nous, sont le vin, le cidre, la bière, le poiré et l'hydromel.

Les *vins* se distinguent en vins secs ou ordinaires, rouges et blancs, qui titrent, en moyenne, de 8 à 12 % d'alcool, en vins mousseux (champagne) qui atteignent 15 à 18 et en vins-liqueurs (Porto, Malaga, Banyuls, Muscat, etc.) qui sont les plus chargés, 15 à 25 %.

Certes, il est moins dangereux de boire du vin que de l'alcool industriel et des apéritifs, et il est de bonne guerre de permettre l'usage modéré du vin quand on interdit l'alcool, car les mesures extrêmes et subites sont inapplicables. Mais pourtant il est une notion capitale qui demanderait à être diffusée davantage, c'est qu'on *s'alcoolise fort bien avec du vin*.

Bien rares sont ceux qui savent à quoi équivaut en eau-de-vie le litre de vin pris, dans une journée, par tant d'individus. Un litre de vin qui, en moyenne, pèse 10°, contient 10 gr. d'alcool à 100 degrés par 100 gr. de vin, c'est-à-dire 100 gr. d'alcool à 100° par litre, ou en d'autres termes, 200 gr. d'eau-de-vie à 50°. Quand un ouvrier absorbe 1 litre de vin à son repas, c'est à peu près comme s'il buvait un grand verre d'eau-de-vie, diluée dans 3/4 de litre d'eau. Combien voit-on de ces malheureux qui ingurgitent d'une façon habituelle trois, quatre, cinq litres de vin, et même davantage quelquefois, et qui croient de très bonne foi ne pas toucher à une goutte d'alcool !

La *bière* est obtenue par les opérations successives de maltage, brassage, houblonnage et fermentation des grains d'orge. Elle est moins riche en alcool que le vin : 1 à 2 % pour les bières très légères de consommation immédiate ; 3 à 6 % pour la plupart des autres. Seules, certaines bières étrangères (pale ale, extra stout) titrent de 5 à 9 % d'alcool.

Si toutes les bières étaient vraiment faites d'orge et de houblon, elles offriraient des avantages sur le vin, à cause de leur moindre teneur en alcool, mais trop souvent elles sont obtenues par la fermentation d'amidon de riz, de pommes de terre et surtout de glucose.

Les bières dites de nourrices, entre autres, sont bien souvent fabriquées avec ce sucre vraiment chimique : le glucose (voir sucre) ; elles sont donc loin d'être anodines, d'autant plus que le glucose commercial peut renfermer une proportion notable d'arsenic et donner lieu ainsi indirectement à ces séries d'empoisonnements arsenicaux par la bière, comme cela a eu lieu, il y a quelques années, en Angleterre.

D'autres fois, on emploie à la place de houblon, des substances amères toxiques : acide picrique, brucine, strychnine, etc., ou bien on ajoute encore des sulfites ou de l'acide salicylique pour aider à la conservation des bières.

On aurait donc tort de considérer les bières comme des boissons presque inoffensives. D'ailleurs, les qualités digestives, nutritives et reconstituantes que l'on a coutume d'attribuer à cette boisson fermentée sont des plus problématiques, et même si elles étaient réelles, elles ne pallieraient en rien ses sérieux inconvénients (1).

Le *cidre*, obtenu par la fermentation du jus de pommes, titre de 3 gr.5 à 6 gr. C'est une boisson acide (acide malique, tartrique) et âpre (tanin) qui n'est guère tolérée que par les estomacs encore solides. Ses propriétés anti-goutteuses et alcalinisantes sont des plus discutables. Les arthritiques et les dyspeptiques n'en devront jamais boire. Le cidre doux est moins dangereux, à cause de ses effets laxatifs.

Le *poiré* est une boisson encore plus rude et plus excitante que le cidre, par suite de la quantité très notable d'éther amylique qu'il renferme.

L'*hydromel*, fait de miel dilué et fermenté à l'aide de moût de raisin ou de levure sélectionnée, ne présente aucun avantage sur les autres boissons fermentées. Il est même parfois très riche en alcool. Rien ne sert de dénaturer le miel pour en faire une boisson toxique.

Quant aux boissons de *frêne* fermenté, faites chez soi avec du sucre industriel, des sels chimiques (acide tartrique) et des infusions de feuilles, elles donnent invariablement des troubles dyspeptiques et des désordres humoraux.

Emploi diététique des boissons alcooliques. — En théorie, il n'y a pas de boissons, même peu fermentées, qui soient vraiment hygiéniques. Il n'y a qu'une boisson hygiénique, c'est l'eau pure et fraîche. Pour rendre fort et bien portant et pour assurer la plus grande longévité individuelle, en même temps que la plus grande vigueur de la race, rien ne vaut l'eau simple. Dans les états aigus, pour purifier le sang et abaisser la fièvre, rien ne vaut l'eau commune, non bouillie.

Les anciens auteurs naturistes l'ont proclamé à l'envi. « On doit regarder la boisson de l'eau, qui est la plus ancienne, la première et la plus universelle, comme la plus propre à la conservation de la vie et de la santé..., écrivait Hoffmann (2). Nous ne pouvons trop recommander aux personnes accoutumées au vin ou à la bière, si leur santé leur est précieuse et qu'elles veulent prévenir les maladies sérieuses, de faire usage de l'eau pure et simple ».

Hufeland (3) s'exprimait ainsi : « La boisson la meilleure est l'eau, cette boisson si méprisée et que bien des gens regardent comme nuisible. Quant à moi, je n'hésite pas à déclarer qu'elle est un agent puissant de la prolongation de la vie ».

Cheyne (4) s'écriait avec véhémence : « Quant aux boissons fermentées, il me semble qu'elles n'ont jamais été destinées par la nature ni par son

---

(1) Bunge a fulminé contre la bière, boisson d'autant plus dangereuse qu'elle est plus séduisante, boisson qui abrutit et dégrade des millions d'individus, écrit-il. « On ne s accoutume à aucune boisson aussi vite qu'à la bière, et aucune ne dégoûte aussi vite d'une alimentation normale et saine. » (BUNGE.— *Chimie biologique*, page 130).

(2) HOFFMANN. — *La médecine raisonnée*, T. II, pages 185 et 187. 1738.

(3) HUFELAND. — *L'art de prolonger la vie*, p. 522.

(4) CHEYNE. — *Méthode naturelle de guérir*, T. I, pages 202 et 206. 1742.

Auteur, à conserver la santé ni à prolonger la vie... Quant aux esprits et aux liqueurs qui ont éprouvé les tortures du feu, c'est une pure invention moderne, dont la connaissance nous est venue de l'empire ottoman ainsi que nous l'apprend l'Histoire. Elles ne sont bonnes que comme ces moyens violents que l'on emploie pour faire sauter une maison dans un incendie universel, afin de sauver quelque Palais, c'est-à-dire la vie elle-même, lorsqu'elle est dans un danger pressant. Jamais l'Auteur de la Nature ne les a destinées à servir de nourriture ou de boisson ordinaire à un corps animal. A peine méritent-elles une place dans la boutique des Apothicaires, ayant plus détruit d'hommes que n'a fait la poudre à canon ».

En pratique diététique, il y a lieu de distinguer les boissons distillées des boissons fermentées, dont le type nous est fourni par le vin, car leur nocivité n'est pas comparable. Les alcools d'industrie et même de fruits doivent être défendus à tous les individus, bien portants ou malades. Sur ce point, l'accord est autant dire unanime parmi les hygiénistes avertis.

Quant au vin, il convient de le considérer bien plus comme un excitant que comme un aliment. Certes, c'est un excitant un peu anormal et irritant, mais, pris à doses très modérées, il possède une nocivité très atténuée et n'avance que de peu le vieillissement et la sclérose organiques. Et comme d'autre part, il stimule bien le jeu des activités cérébrales et digestives, rend le corps alerte et l'esprit clair, pourvu qu'on en use raisonnablement, nous le répétons, il convient d'en tolérer l'usage réduit, à la plupart des gens bien portants et même aux dyspeptiques légers.

D'ailleurs, en France, pays vinicole, et pour les Français accoutumés à cette boisson nationale, la suppression complète du vin est irréalisable. C'est dire que les campagnes poursuivies pour l'abstinence absolue de toutes les boissons distillées et fermentées sont vouées à l'insuccès, parce que les foules actuelles sont encore trop matérialisées pour comprendre, admettre et pratiquer le régime de l'eau claire, surtout avec les besoins d'excitation organique croissants qu'exige la vie civilisée moderne, de plus en plus trépidante. Toutefois, il reste entendu que, non seulement on devra consommer le vin sans excès, mais qu'il faudra s'abstenir de boire des vins frelatés, des vins de sucre, entre autres, qui dénaturent le produit final et le rendent bien plus vulnérant pour les cellules organiques. Nous retombons donc encore une fois sur un méfait du sucrisme, qui a permis d'accroître beaucoup la production et le degré alcoolique des vins et de nuire ainsi considérablement à la santé humaine.

Que des individus, éclairés et sages, soucieux de leur harmonie mentale et de leur parfait rendement physique, décident de ne boire que de l'eau et y soient même encouragés fortement, rien n'est plus légitime. Que des malades sérieusement amoindris, des nourrices et des enfants soient privés de boissons fermentées, c'est également nécessaire. Mais, au plus grand nombre des gens normaux et même à certains malades peu touchés, on doit continuer à permettre l'usage restreint du vin, d'abord parce que l'absolu n'est pas de ce monde ; ensuite, parce que la restriction prudente est le meilleur chemin pour conduire au sevrage définitif et complet.

Et, à ce propos, nous rappellerons que le vin peut être un remède curatif

évident,au cours de convalescences d'états aigus,chez des individus habitués à en consommer largement auparavant, car des périodes de sevrage trop prolongées leur font récolter des troubles d'inadaptation par suppression brusque, qui peuvent engendrer des complications graves, dont on ne vient à bout que par la reprise de l'excitant vital accoutumé, le vin. (Se reporter aux exemples donnés dans le chapitre : Thérapeutique de l'état aigu)

Aussi, ne saurait-on trop s'élever contre les mesures sectaires, préconisées par les spécialistes de l'anti-alcoolisme qui veulent l'eau claire, d'emblée et définitivement, et qui nient l'existence de la loi fondamentale d'adaptation, en prétendant n'avoir jamais observé d'inconvénients par la cessation totale, subite et prolongée de boissons alcooliques. La cause de l'anti-alcoolisme exige, pour donner des résultats pratiques, plus de clairvoyance, de savoir et de patience.

L'eau. — Recueillie dans les milieux naturels : rivières, lacs, sources, etc., l'eau n'est pas un véhicule inerte, passif, dénué de propriétés excitantes et nutritives. Loin d'être un corps inorganique et inassimilable, un liquide mort comme le prétendent certains naturistes modernes, ou encore une boisson méprisable et débilitante comme le croient tant d'individus, l'eau potable est une boisson dynamogène et *minéralisante*, parce qu'elle est vitalisée et qu'elle contient des sels minéraux assimilables qu'elle a recueillis au cours de son ruissellement à la surface du sol. *Autant on se déminéralise à boire des boissons alcooliques, autant on se minéralise à boire de l'eau claire et non bouillie.*

Après être tombée à terre sous forme de pluie, neige, grêle ou brouillard, l'eau arrive au contact des matières organiques en décomposition dans les premières couches du sol. Elle aide, par sa présence, l'action élaboratrice des ferments et microbes du sol, qui désagrègent les détritus animaux et végétaux, les décomposent en sels minéraux, en produits gazeux et azotés et vitalisent ces énergies dégradées, afin de les faire resservir de nouveau aux plantes et animaux (voir, dans la première partie, les étapes du métabolisme de l'énergie solaire dans les milieux terrestres).

Lorsqu'elle s'est ainsi enrichie des substances minérales (chlorures, carbonates, sulfates, etc.) libérées et vitalisées par les germes microbiens, l'eau ruisselle à la surface du sol ou pénètre en profondeur à travers les stratifications terrestres et, que ce soit par filtration (eau de source) ou par décantation (eaux de rivières ou de lacs), elle se débarrasse peu à peu des substances organiques non décomposées et de la plupart des germes microbiens qu'elle entraînait avec elle. Elle est alors devenue pure, potable et *nutritive* pour les organismes supérieurs.

Cette valeur minéralisante de l'eau naturelle et son rôle capital dans l'entretien satisfaisant de la vie et de la santé des animaux sont établis d'une façon certaine par de nombreux faits.

Expérimentalement, J. B. Boussingault (1) en calculant exactement sur de jeunes porcs l'apport de chaux réalisé par la nourriture solide et celui venu par l'eau de boisson, a reconnu que le total de fixation dans les os

(1) Boussingault. — *Acad. des Sciences*, T. XXII et T. XXIV.

correspondait à la somme de chaux contenue à la fois dans les aliments et dans l'eau.

Ce qui prouve encore bien que les sels minéraux des eaux de boisson sont assimilables et influencent considérablement le développement des êtres vivants, c'est que dans toutes les zones terrestres où le sol est pauvrement vitalisé, par suite de la minceur de la couche d'humus dans laquelle les ferments trouvent à pulluler, les eaux de boisson sont moins chargées en principes minéraux vitalisés et provoquent ainsi directement des arrêts ou des troubles de nutrition chez les animaux qui les boivent. C'est ainsi que sur les sols granitiques, peu vitalisés par les ferments, les races animales et humaines offrent une constitution squelettique réduite (race bretonne, pays à goîtres, etc.), à l'opposé de ce qui se passe dans les contrées où la terre arable et calcaire est plus abondante (races normande, flamande, etc.).

Cette assimilation nutritive est encore confirmée par la clinique qui montre l'impossibilité d'un entretien vital normal, si l'on use d'une façon suivie d'eau distillée, dépourvue d'énergies minérales ou encore d'eau bouillie, dans laquelle ces énergies sont tuées et les sels précipités par l'ébullition.

La vitalisation opérée par les végétaux sur les énergies terrestres ne doit donc pas faire méconnaître et dénier la vitalisation préparatoire réalisée par les infiniment petits, les microbes du sol, et l'utilisation directe que nous pouvons faire de ces forces minérales élaborées, telles que nous les trouvons dissoutes dans les eaux de ruissellement.

Même à la simple analyse chimique, on peut apprécier la valeur minéralisante des eaux potables et voir qu'elle n'est nullement négligeable. Le taux des matières minérales contenues dans les eaux potables (1) s'élève, en effet, de 0 gr. 15 à 0 gr. 30 par litre, dont la moitié environ est formée de carbonate de chaux et le reste de sels très variés : soude, fer, silicium fluor, arsenic, etc

Les diverses sortes d'eau. — L'eau de *pluie*, bien que chargée de force vitale atmosphérique, constitue une boisson incomplète à cause de son manque de minéralisation. On doit la recueillir sur des toits en tuiles et la faire s'écouler dans des *citernes* bien étanches, bien closes, périodiquement nettoyées et désinfectées. On doit éviter le voisinage des pigeons qui salissent les toits. Un tuyau de dérivation placé sur le tuyau de descente du toit doit permettre d'éliminer les premiers jets d'eau qui contiennent des impuretés (feuilles, poussières, excréments d'oiseaux). Au besoin, on peut filtrer ensuite l'eau de citerne sur filtre mixte (charbon et porcelaine) pour la décolorer, la désodoriser et la stériliser. Dans les pays où les bons puits manquent, elle constitue une ressource précieuse et reste recommandable (2).

La richesse de l'eau de pluie en force vitale atmosphérique la rend apte aux applications hydrothérapiques. Elle tonifie admirablement la peau, de

(1) On reconnaît *grosso modo* qu'une eau est potable à ce qu'elle est absolument limpide et inodore et possède une saveur agréable. Elle doit de plus être légère à l'estomac, cuire facilement les légumes et se conserver plusieurs jours dans une carafe propre, bouchée, sans présenter de trouble ou de mauvaise odeur.

(2) Pour plus de détails sur ce sujet, voir l'article « L'eau potable à la campagne », dans *la Revue Naturiste* de Juin 1928, publié également dans : P. Carton — *Enseignements et traitements naturistes pratiques*, 3e série.

même qu'elle fait végéter les plantes plus vite que les autres eaux, versées par les arrosoirs des jardiniers.

L'eau *distillée* n'est utilisable qu'en cas de force majeure, parce qu'elle est privé de sels minéraux, de force vitale et d'air. Elle constitue donc une boisson imparfaite.

Parmi les *eaux de source*, sont bonnes celles qui sortent de terrains secondaires et présentent une minéralisation de 0 gr. 15 à 0.50 par litre. Celles qui jaillissent de terrains granitiques sont fades, pauvres en sels (0.007 à 0.030 seulement) et par conséquent moins bonnes pour la consommation. Quand elles proviennent de sols trop riches en matières minérales solubles (eaux minérales) ou en humus (terrains quaternaires, eaux riches en ammoniaque), elles sont malsaines.

Les *eaux de rivière et les eaux des grands lacs*, qui tirent leur origine à la fois d'eaux de source et de ruissellement, sont incontestablement les meilleures, parce que les plus vitalisées. Il faut, naturellement, qu'elles n'aient pas été polluées par des déchets de villes ou d'usines déversés à courte distance du point où on les puise pour la consommation. Avant la traversée des villes, elle contiennent de 0.15 à 0.20 de matières minérales.

Les *eaux de puits* sont, en général, médiocres. Si les eaux qu'ils contiennent ont traversé un sol arable et fertile, elles sont suffisamment vitalisées et peuvent être utilisées sans inconvénients ; si, par contre, le sol est calcaire et stérile, elles peuvent devenir dangereuses par insuffisance d'aération et de minéralisation (puits à goîtres). En tout cas, les puits devront être hermétiquement clos, posséder des parois supérieures bien étanches et être creusés loin des habitations et des foyers de déjections, sinon l'eau serait contaminée, riche en matières azotées (parfois plus de 1 gramme par litre) et en microbes, et, par conséquent, très dangereuse à consommer.

Les *eaux de glaciers et de torrents* sont défectueuses, parce que pauvres en minéraux.

La *glace* est mauvaise, surtout si elle est recueillie à la surface de lacs malpropres et même si elle est obtenue industriellement, car elle peut contenir des germes venus de l'eau qui a servi à la fabriquer et que les basses températures ne détruisent aucunement.

Les *eaux dites minérales* ne possèdent pas les actions favorables de l'eau douce naturelle. Les matières minérales, dont elles se sont chargées souvent en si forte proportion à de grandes profondeurs, proviennent de la dissolution simple des corps chimiques contenus dans les roches, et non de l'élaboration vitalisante des ferments du sol. Aussi, ces principes minéraux agissent-ils surtout par irritation, à la façon des médicaments chimiques et sont-ils, par là même, passibles des mêmes reproches. C'est dire qu'on aurait tort de considérer les eaux minérales comme des agents thérapeutiques doués de vertus quasi miraculeuses, qui dispenseraient d'obéir aux lois naturelles et permettraient de commettre les pires fautes d'hygiène, sans les payer. D'ailleurs, dans les améliorations produites par les cures d'eaux, entrent aussi en ligne de compte le changement d'air et de milieu, le repos et la suggestion. De plus, il faut bien savoir que les succès déterminés par ces influences multiples sont destinés à rester factices et transitoires, si en même temps on n'opère pas les réformes alimentaires et hygiéniques voulues.

Il ne faut donc pas se montrer fanatique des cures d'eau. On peut néanmoins les utiliser avec pondération, surtout dans le but de les faire servir à l'œuvre de réforme globale, sans laquelle il n'est pas de santé certaine et durable.

Parmi celles que l'on peut permettre chez soi, il convient de signaler *les eaux purgatives*, moins dangereuses que les sels chimiques, mais moins inoffensives pourtant que la plupart des produits laxatifs végétaux. D'autre part, on peut parfois tolérer les *eaux de table ou de régime*. Bien qu'elles ne soient pas très recommandables, parce que leur long séjour en bouteilles fait se décomposer et se précipiter leurs sels minéraux, ces eaux qui pour la plupart ne sont que de simples eaux de source, pures et naturelles, sont préférables, dans des cas de force majeure, à des eaux troubles ou suspectes. Toutefois, on devra s'abstenir de celles qui sont trop gazeuses ou gazéifiées industriellement.

Les *eaux filtrées* sur filtre en porcelaine sont bonnes, mais ces filtres réclament un entretien suivi et minutieux, sans quoi ils ne donnent qu'une fausse sécurité. Les filtres de charbon sont surtout clarifiants et désodorisants, mais non aseptisants. Les filtres en porcelaine d'amiante (filtres Mallié) paraissent les plus recommandables et les plus faciles à entretenir (1). Les grands filtres de sable de 0,50 à 1m.50 d'épaisseur, employés pour l'alimentation des grandes villes en eau de rivière, sont les plus sains et les meilleurs à tous points de vue. Pourvu qu'on n'y ajoute aucune substance chimique, les eaux ainsi obtenues sont dépouillées de leurs matières organiques et du plus grand nombre de leurs germes, tout en conservant leurs principes minéraux. Si ces moyens d'épuration sont si favorables, c'est qu'ils ne font que reproduire les actions naturelles de filtration qui s'opèrent dans les stratifications terrestres. Le sol est, en effet, le meilleur et le plus sain de tous les filtres. Voici des chiffres (Miquel) qui le montreront :

	GERMES PAR C. C.		GERMES PAR C. C.
Eau de pluie	35	Eau d'égout avant épuration	20.000
— de la Vanne	62	Même eau après filtration dans les terrains d'épandage de Gennevilliers	24
— de Seine	1.200		

L'*eau stérilisée* est à rejeter de la consommation courante, parce que c'est de l'eau morte, privée de ses principes minéraux et de ses gaz. Il est évident, malgré tout, que dans les cas d'urgence il est préférable de boire de l'eau bouillie que de l'eau trouble ou contaminée, mais on risquerait des déficits de nutrition à boire constamment de l'eau bouillie. L'usage prolongé de l'eau stérilisée par des énergies chimiques antiseptiques (ozone, eau de Javel, permanganate, etc.) est encore plus redoutable, à cause des fatigues cellulaires qu'elles engendrent. Ce n'est donc qu'en cas de force majeure que l'on doit recourir à ces procédés de purification qui ne valent pas le filtrage.

Somme toute, la meilleure eau est, nous le répétons, celle qui a ruisselé à la surface de la terre et qui a subi ensuite la filtration à travers le sol ou la décantation dans les cours ou nappes d'eau. L'eau de source ou de rivière

---

(1) Voir P. CARTON. — « L'eau potable à la campagne », dans la *Revue Naturiste*, Juin 1928 et dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques*, 3e série.

ou de lac, puisée loin des agglomérations, répond à ces désiderata ; elle est donc la plus saine, parce que la plus vitalisée et la plus minéralisée. C'est, en effet, à l'embouchure des cours d'eau ou encore au bord des grands lacs (cités lacustres) que, de toute antiquité, les agglomérations humaines se sont le mieux développées. Quand, dans une ville, l'eau de la canalisation est captée dans des conditions hygiéniques satisfaisantes et provient d'une source ou d'une rivière, tout individu *qui vit selon les lois naturelles* doit consommer l'eau de robinet non bouillie (1), sans redouter les quelques microbes qu'elle peut contenir, parce qu'ils ne peuvent avoir aucune prise sur lui. On devrait pourtant s'en méfier, si cette eau avait subi les manipulations chimiques trop employées de nos jours dans certaines grandes villes. Le contact d'ozone, d'hypochlorites, de sulfate d'alumine, etc., utilisé dans le but de stériliser les eaux de boisson, n'est nullement anodin. En plus de l'action antiseptique vulnérante pour les organes, il se produit, en effet, une destruction de la vitalisation naturelle de l'eau, une précipitation de ses sels minéraux qui la privent de ses pouvoirs nutritifs et vivifiants.

Les boissons aromatiques. — L'eau peut servir de véhicule à d'autres principes excitants que l'alcool.

Il y a d'abord l'eau naturelle des fruits, dont on peut faire d'excellentes boissons. Les *jus de fruits* frais exprimés, le suc des pommes, des raisins, des cerises douces, etc. sont de bons aliments liquides pour les grands malades. Les jus de raisins non fermentés, tels qu'on les trouve maintenant dans le commerce sont déjà moins recommandables. Ce sont des boissons mortes, tuées par la stérilisation. Elles peuvent, à la rigueur, être utilisées quand les jus de fruits frais viennent à manquer, ou pour accoutumer progressivement les buveurs de vin à en cesser l'usage et à s'acheminer vers l'eau claire, mais les gens bien portants devront se souvenir que la seule façon rationnelle de consommer les fruits, c'est de les manger crus et frais et dans leur intégralité et que la boisson la plus saine est l'eau commune.

Les *sirops* aromatisés aux jus de fruits ou aux essences, qui simulent les goûts de fruits, doivent être déconseillés. Leur haute teneur en sucre ou plus souvent en glucose, les rend dangereux pour les organes digestifs.

Les *boissons chaudes*, faites d'infusion ou de décoction de fleurs ou de graines aromatiques, sont l'objet d'un abus contre lequel on ne saurait trop s'élever. Certes, elles peuvent rendre des services dans des cas pathologiques, en apportant une aide calorifique aux réactions et métabolismes, en fournissant des principes végétaux calmants (tilleul, sureau, mauve, guimauve), en cas de rhumes ou d'affections respiratoires, en offrant des produits excitants (camomille, feuilles de cassis, thé, café), en cas d'asthénie générale ou digestive (2). Mais, dès qu'on en fait un emploi habituel, hors des cas de nécessité, on se dévitalise et on s'intoxique, à cause de l'ébullition de l'eau et de l'adjonction de trop nombreuses doses de sucre.

(1) Avoir la précaution de dégorger le robinet et la conduite, en laissant couler l'eau qui a séjourné au contact des tuyaux de cuivre et de plomb et qui a pu ainsi se charger de sels toxiques.

(2) Pour bénéficier des vertus des plantes mises en infusion, éviter de les faire bouillir. Retirer l'eau du feu au moment où on les ajoute et attendre une dizaine de minutes leur macération en récipient clos, avant de boire.

Les *macérations* de substances amères (quinquina, quassia, frêne, houblon, gentiane, etc.) sont peu dangereuses, mais sont inutiles, car les propriétés apéritives ou toniques dont on les pare sont assez chimériques.

Notons enfin que les boissons *gazeuses et gazéifiées* habituent la muqueuse gastrique à travailler sous le coup d'irritations anormales, qu'il faut dorénavant entretenir et varier à l'infini. On n'en devra pour ainsi dire jamais employer, d'autant plus qu'elles sont acides et contiennent souvent des sels toxiques de plomb ou de cuivre recueillis au cours de leur fabrication.

Le besoin et le moment de boire. — Voilà des sujets d'hygiène alimentaire qui furent l'objet de nombreuses controverses et sur lesquels le désaccord des auteurs éclate pleinement.

Buvez avant les repas, disent certains ; prenez vos boissons après les repas, entendez-vous ailleurs. Mettez-vous au régime sec, commandent les uns ; lavez votre rein et désintoxiquez-vous par de copieuses boissons, ordonnent les autres. Il y a un moment pour boire et un moment pour manger, expriment sentencieusement les imprécis. Qui croire ?

Dès qu'on envisage à part la question de l'alimentation liquide, comme une particularité indépendante des autres facteurs de la diététique et comme le pivot de l'hygiène ou de la thérapeutique alimentaires, on est conduit à l'instauration de systèmes diététiques mal inspirés et funestes.

Tout se tient, en effet, dans l'hygiène alimentaire. Et ce qui importe, en premier lieu, c'est le réglage du choix et de la quantité des aliments. Une fois cette prescription bien établie, la question *de la quantité et de l'opportunité des boissons* se trouve tranchée du même coup. Elle se réduit à cette simple recommandation : le mieux est de boire de l'eau pure et de la prendre quand on a soif, soit au cours, soit dans l'intervalle des repas.

En effet, tout assoiffé est un intoxiqué, dont le régime est trop fort ou mal conçu ; la seule façon de mieux régler ses digestions, c'est non pas de le mettre au régime sec et de le priver de l'eau de dilution que son organisme réclame impérieusement, mais de corriger son régime solide. Et, de fait, dès qu'on a pu opérer les changements utiles, supprimer les produits trop concentrés ou mal métabolisés, et faire tolérer les crudités (salades et fruits), aussitôt la soif anormale cesse et les dyspeptiques éprouvent à peine le besoin de boire.

De même encore, il est déraisonnable d'ériger en système la prise de boissons copieuses, malgré le manque de soif, sous prétexte qu'on doit laver l'estomac, épurer le sang et lessiver le rein. Que de malades usent leurs forces et épuisent leurs sécrétions gastriques à absorber, dès le matin, de petits repas supplémentaires d'eau ou à avaler 2 litres d'eau par jour, en dehors des repas, sous le prétexte fallacieux de se désintoxiquer ! Le plus urgent, c'est d'abord de ne pas salir l'économie, avec des aliments impurs et encrassants. De cette façon, les humeurs et les viscères ne sont plus malpropres et la recommandation du lessivage frénétique et incessant ne rime plus à rien. L'organisme se nettoie alors à peu de frais et sait bien réclamer, au moment où il le faut, les doses modérées d'eau dont il éprouve le besoin.

CHAPITRE XVII

LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1° *Considérations générales communes à tous les régimes.* — Nombre, espacement, lieux, composition des repas. — L'alimentation selon les âges. — Le régime alimentaire selon les climats, les saisons et les années. — Le régime alimentaire selon les tempéraments. — 2° *Le régime carné atténué.* — 3° *Le régime végétarien* — La viande est un mauvais excitant alimentaire. — Elle est un mauvais combustible. — Elle est un mauvais réparateur. — Elle n'est pas un aliment physiologique pour l'homme. — Elle est un poison lent mais sûr. — Elle est une source de putréfactions et d'infections intestinales. — Elle transmet des maladies contagieuses et parasitaires. — Elle est acidifiante. — Elle déminéralise. — Elle est une des causes majeures des maladies et dégénérescences humaines. — L'alimentation carnée contribue grandement à surexciter les bas instincts d'immoralité, de brutalité et de cruauté. — Réponses à des objections. — 4° *Le régime végétalien.* — Modes d'application. — A. Le régime végétalien de concentration normale. — B. Le régime végétalien hypoexcitant et hypoconcentré. — Limite des concentrations permises. — Liste des aliments permis, à surveiller et défendus. — Composition des repas. — Variations possibles dans l'application. — Indications et contre-indications — 5° *Le régime fruitarien.* — Les variétés de fruitarisme. — Application du régime fruitarien. — Exemples de menus fruitariens.

1° CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES COMMUNES A TOUS LES RÉGIMES

Bien que les régimes alimentaires utilisés en médecine naturiste soient bien tranchés (régime carné atténué, régime végétarien, régime végétalien et enfin régime fruitarien), il existe néanmoins des recommandations d'ordre général concernant le nombre, l'espacement, la composition, la régularité et le lieu des repas, que nous pouvons exposer dès maintenant et une fois pour toutes, parce qu'elles sont valables dans tous les cas.

Nombre des repas. — La ration quotidienne doit être répartie en plusieurs doses inégales, mais espacées à heure fixe. Le nombre des repas est variable et peut s'élever à deux, trois ou quatre par jour, selon les cas individuels. La règle la plus souvent suivie et, en somme la plus logique, est celle des trois repas, répartis ainsi : le petit déjeuner du matin, le déjeuner principal pris vers midi, et le dîner ou repas du soir (1).

Si l'on ne mange que deux fois dans la journée, c'est le petit déjeuner que l'on supprime d'ordinaire.

Le goûter constitue le quatrième repas. Nous avons déjà signalé combien les citadins et les sédentaires se surmènent l'estomac et s'intoxiquent à manger sans nécessité au milieu de l'après-midi. Comme ils ne font aucun travail de force qui oblige l'estomac à se contracter vigoureusement, celui-ci est encore encombré des aliments du déjeuner, quand ils absorbent leur goûter.

Ont seuls droit au goûter, les enfants qui construisent un organisme et

(1) Dans un grand nombre de départements français, on nomme dîner le repas de midi et souper le repas du soir ; tandis qu'à Paris le dîner s'entend du repas du soir, et le souper d'un repas nocturne.

usent beaucoup en mouvements, les travailleurs manuels, les femmes enceintes, certains malades en état d'épuisement physique et psychique intenses et enfin les sujets très petits mangeurs, grands nerveux, qui vivent pour ainsi dire plus d'excitants que de substances alimentaires et qui se sentent inhibés dès que ces excitations s'espacent trop. Pour ces nerveux qui ne mangent que très peu à la fois et ne libèrent donc à chaque repas qu'une faible dose d'énergie potentielle, il est utile de laisser une légère collation, le plus souvent purement liquide, qui suffit à redonner le tonus nécessaire et à rétablir le courant vital.

Quant aux gros mangeurs qui se plaignent de tiraillements d'estomac et de baisse de forces vers 4 heures de l'après-midi, il y a lieu de les prévenir que ce sont là des sensatious de fausse faim, dues à des irritations de la muqueuse gastrique et non des fringales véritables. Bien que cela puisse leur sembler paradoxal, le vrai remède à leurs malaises consiste à ne rien prendre au goûter et même à diminuer leurs menus de midi ou à les composer de mets plus légers. Les énergies libérées au cours d'un repas de midi plus logiquement conçu, ne seront plus accaparées alors par la digestion difficultueuse, mais resteront disponibles pour le déploiement de l'activité générale. L'asthénie, qui persistait auparavant jusqu'au repas du soir, se trouvera ainsi supprimée du même coup.

Ce n'est que dans des cas très exceptionnels que l'on laissera prendre un petit repas nocturne (grands nerveux et très petits mangeurs en période d'asthénie grave ; coqueluche grave ; nourrices fatiguées) (1).

Les repas seront donnés régulièrement aux mêmes heures. La matière vivante est très routinière. L'estomac entre en activité et sécrète aux heures habituelles ; chaque dérogation le déroute et risque de le déséquilibrer pour plusieurs jours. L'organisme entier prend coutume aussi de faire sa recharge de potentiel aux mêmes moments précis, et, si on laisse passer l'heure où il est habitué à recevoir ses apports réparateurs, il fait des emprunts à ses propres tissus. Il en résulte un trouble et une anomalie dans la nutrition (autophagie). La disparition de l'appétit, une fois l'heure du repas écoulée, indique bien d'ailleurs que l'organisme s'est satisfait quand même, en utilisant des matériaux autogènes.

Espacement des repas. — Les prises d'aliments seront d'autant plus éloignées que le repas précédent aura été plus copieux. Jamais on ne devra introduire d'aliments dans l'estomac avant qu'il ait complètement achevé sa vidange. Le petit déjeuner sera donc absorbé de bonne heure ; si l'on se réveille très tard, on doit s'en passer. Le dîner sera placé six heures au moins après la fin du repas de midi, qui est le plus long à évacuer (4 à 5 heures, et même bien davantage, chez les dilatés d'estomac, surtout s'ils ne prennent pas d'exercice).

Lieux des repas. — En hiver, les repas se prendront dans une pièce bien aérée et modérément chauffée. En effet, l'excès de chaleur et le manque d'air congestionnent au cours des repas, gênent la respiration et entravent l'acte si important de la mastication.

(1) Voir : « Le petit repas de deux heures du matin », dans le livre : P. Carton. — *L'Art médical. L'individualisation des règles de santé.*

Dans la belle saison, il faut manger en plein air, le plus possible. La sapidité des mets en est toute changée et très différente de celle que l'on recueille en pièces closes. C'est au contact direct de la nature, quand les sens peuvent recevoir directement les multiples effluves du soleil, de la terre, des plantes et des fleurs, quand l'organisme est exposé à la synergie des actions naturelles que s'opèrent le mieux la mastication et la vitalisation générale, qui sont les meilleurs préparatifs d'une bonne digestion. Une table rustique, dressée en pleine nature, ouvre un appétit de meilleur aloi, que la vue de somptueux couverts ou l'odeur de nourritures raffinées et dénaturées.

Si le repas est pris à l'intérieur de la maison, l'œil devra pouvoir se reposer sur un coin de verdure, dont la vue apaisante formera un dérivatif aux préoccupations cérébrales et laissera ainsi le champ libre aux activités digestives. On ne devra ni lire, ni discuter à table, mais s'efforcer de bien accomplir l'acte primordial de la mastication et de penser avec recueillement aux sacrifices des vies minérales, végétales et animales que représente chacun des repas que l'on prend (1).

Composition des repas. — Il est de toute importance de savoir quelles prédominances de matériaux chimiques se trouvent dans les divers aliments, afin de pouvoir composer d'une façon rationnelle les menus des divers repas.

Une fois que l'on connaît bien les catégories d'aliments indispensables à faire rentrer dans la composition des repas, on doit beaucoup moins se préoccuper de la question de leur dosage mathématique. Les *menus-types, exactement pesés, sont inutilisables et même dangereux en pratique.*

Il existe de trop grandes variations dans les besoins individuels d'excitants, dans les capacités de métabolisme, dans les puissances d'adaptation à des quantités ou à des qualités d'aliment et dans les concentrations variables d'une année à l'autre, pour que ces rations pesées gardent une valeur même approximative. Nous avons vu trop de malades s'estropier à vouloir suivre à la lettre des menus-types et des rations calculées en calories et en grammes, justes en théorie, mais inapplicables à leur tempérament, pour conseiller ce jeu dangereux.

Exceptionnellement, on peut être amené à faire peser certains aliments, mais ces cas relèvent de l'ordonnance médicale et demandent à être contrôlés journellement.

Il suffit donc d'apprendre à se maîtriser, si l'on a des tendances à la gloutonnerie. Les gens malades ou enclins à la suralimentation feront bien d'exiger qu'on ne leur présente à table, que les mets dont ils peuvent manger sans inconvénient, et que ceux-ci ne soient jamais offerts en quantité trop importante. Une surabondance d'aliments dans les plats incite à en reprendre indéfiniment et mène peu à peu à la viciation nutritive.

En règle générale, le repas du matin sera frugal, celui de midi bien fourni et celui du soir plus léger. D'ailleurs, c'est de cette façon que les paysans répartissent leur nourriture instinctivement.

---

(1) Voir : « le Sacrifice » dans P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

Avant et après chaque repas, un court moment de repos est pour ainsi dire indispensable pour concentrer l'énergie disponible, en vue du travail que les viscères digestifs vont accomplir. On mange sans entrain, en se mettant à table aussitôt après un exercice actif. On s'ouvre grandement l'appétit et on facilite considérablement la digestion,en se reposant un peu avant les repas.Il est bon de prendre ce moment de répit en se tenant *étendu* (sur une chaise longue ou dans un fauteuil,les jambes étant soulevées sur une chaise attirée devant le fauteuil) pendant 10 minutes environ, dans une pièce isolée, et en se relâchant les muscles, en se détendant l'esprit, en s'absentant pour ainsi dire de soi-même et enfin en respirant lentement, ne serait-ce que quelques minutes. Quand on a pris cette saine habitude du court repos, allongé, avant et après les repas et qu'on en a saisi tous les avantages, on comprend pourquoi les Anciens prenaient leurs repas à demi-étendus sur des lits bas.

Il n'existe pas de formule unique pour *le petit déjeuner du matin*. Rien n'est plus variable que la façon dont on peut le composer selon les âges, les tempéraments, les professions, les saisons et les années.

En général,il est logique de faire entrer dans sa composition : 1° *un excitant*, à choisir selon les cas, parmi les produits suivants : thé, café, chocolat, miel, vin, pain grillé, fruits ; 2° *un aliment azoté*, qui peut varier ainsi : céréales (pain,farines,flocons, soupe au pain), fruits oléagineux, chocolat, pâtisseries à l'œuf, fromage,lait ; 3° *un aliment hydrocarboné* : céréalien (pain, farine, pâtisseries, flocons) ou gras (beurre, fromage) ou sucré (chocolat, fruits, miel). En tout cas, jamais on n'y fera paraître de la viande ou des œufs entiers, surtout chez les malades affaiblis ou tuberculeux. En effet, une journée commencée par un trop grand effort de réaction nerveuse et sécrétoire inhibe les forces, bloque l'appétit et indispose pour le reste de la journée.

Des travailleurs de force se trouveront bien de consommer à ce moment du pain bis ou complet, du fromage, du vin ou du café,ou une grosse soupe, au pain avec du fromage. Ils ne devront jamais boire d'alcool.

Les intellectuels et les sédentaires, au contraire, feront un repas moins lourd. Le lait dont on use si souvent à ce moment, est une habitude néfaste. Il paralyse le fonctionnement de l'estomac, donne des tiraillements, constipe et finalement intoxique. On doit le défendre ou tout au moins le restreindre considérablement (le couper des 2/3 ou des 3/4 d'eau). Quantité de sujets moyens et petits mangeurs tolèrent mieux une cuillerée à café de lait concentré sucré (Nestlé), délayée dans du café noir ou du thé qu'une dose même modérée de lait frais, en l'accompagnant de pain grillé, beurré et parfois aussi de fruits doux, sucrés et oléagineux (noisettes et amandes surtout). Souvent, chez certains dyspeptiques, les fruits ne passent bien qu'isolés ; l'adjonction de pain entrave leur digestion.

Les gros mangeurs et les tempéraments bilieux ont intérêt aussi à prendre des fruits de saison (pruneaux crus, incisés, trempés à l'avance en hiver, s'il n'y a pas d'autres fruits).Souvent même,le jeûne avec un simple verre d'eau est ce qui leur réussit le mieux.

Les moyens mangeurs se trouveront bien, soit d'une soupe aux légumes

ou farineuse (pain, vermicelle, Quaker Oats), faite avec très peu de lait, soit de chocolat sec ou cuit à l'eau sans lait ou avec 1/4 de lait, avec pain grillé, beurre.

Les petits mangeurs et les nerveux se portent mieux avec une infusion de thé, de café, ou de camomille, avec pain grillé et beurre, sans lait ou avec une cuillerée à café de lait concentré.

Les sujets de haute taille et maigres ont besoin d'un petit déjeuner substantiel comprenant un peu de fromage ou de pâtisserie ou de gâteau à l'œuf, en plus des éléments d'un repas de moyen ou de petit mangeur.

Les enfants, en général, prendront une soupe moitié lait, moitié eau, et des flocons de céréales ou des pâtes, avec pain grillé, beurré.

Les modifications à introduire se font progressivement. C'est ainsi que le lait pris pur sera d'abord coupé d'eau avant d'arriver à sa suppression. Et, pour le choix et le dosage des aliments, on se basera surtout sur les difficultés d'efforts musculaire, cérébral et respiratoire, ressenties au cours de la matinée, pour reconnaître et éviter les menus trop chargés ou trop brefs, trop concentrés ou trop légers, selon les cas individuels.

En général, *le repas de midi* doit être composé de plats de résistance et comprendre deux aliments à prédominance azotée, dont l'un sera : viande ou poisson ou œuf (nature ou incorporé) et l'autre : fromage, dans les régimes courants : carné et végétarien. Si l'on ajoute d'autres aliments azotés végétaux, en plus du pain tels que champignons, légumineuses, fruits oléagineux ou des plats cuisinés, azotés (entremets, pâtisseries), on devra le faire à des doses modérées et, en tout cas, éviter œuf nature et viande ou viande et poisson ou deux plats de viande, au repas de midi. Cette ration azotée variée est fondamentale. Elle est sujette à des variations saisonnières, annuelles et individuelles, dont le réglage est du domaine de l'art médical (1).

Le plat de farineux sera choisi, soit parmi les céréales et leurs dérivés (riz, pâtes, etc.) qui rempliront ainsi le double office d'aliments réparateurs et énergétiques, soit le plus souvent parmi les végétaux féculents (pommes de terre, marrons, petits pois, etc.).

Les aliments crus, qui apporteront les diastases et les minéraux vivants indispensables, seront le blé cru, trempé, les salades crues vertes et les fruits crus. Après accoutumance, on y ajoutera de petites doses de légumes crus, variés, coupés fin (voir p. 352). Ces aliments pourront, dans bien des cas, être pris de concert, au début des repas en guise de hors-d'œuvre. Nous rappelons que, placées en tête du défilé alimentaire, les crudités nettoient les voies digestives, dégorgent le foie, détergent les muqueuses, ouvrent l'appétit. De plus, comme elles ne se mélangent pour ainsi dire pas aux aliments suivants, on diminue ainsi considérablement les risques de désharmonie digestive avec les viandes, graisses, etc. Prises de cette façon, les crudités combattent la constipation, avec encore plus d'efficacité.

Cette recommandation de placer les crudités isolément au début du repas, pour éviter les désharmonies digestives ne repose pas que sur une simple vue

(1) Voir : P. Carton. — *L'Art médical. L'individualisation des règles de santé.*

de l'esprit. Son efficacité, prouvée surtout par l'expérience clinique, se trouve confirmée par les faits expérimentaux. Cannon, à l'aide de l'écran radioscopique ; Grützner, avec des pâtes colorées, ont observé que l'isolement alimentaire persistait dans les voies digestives supérieures et que les aliments se stratifiaient (1).

Après tout, il n'est pas plus étrange de débuter par les fruits et la salade que de manger des hors-d'œuvre crus (radis, tomates, concombres, etc.) ; on est obligé de le faire remarquer aux routiniers. D'ailleurs, ce n'est pas d'aujourd'hui que le conseil de commencer par les crudités fut donné, à cause des résultats favorables qu'on en pouvait recueillir. L'interprétation proposée pour expliquer son action bienfaisante varia simplement avec les auteurs. « Dans un intérêt de tempérance, écrit Bourdeau (2), Celse aurait jugé préférable que l'on commençât par les fruits. Aux XIIe et XIIIe siècles, les médecins conseillaient, de même, de manger en premier lieu les fruits crus, afin de corriger leur frigidité par la chaleur des mets et des vins. Telle était encore, au XVIe siècle, l'opinion de Champier, qui recommande de débuter par les cerises mûres, fraises, prunes, pêches ou abricots. » Par exception, chez certains névropathes ou encore au cours d'années très humides, où les fruits sont plus acides, ceux-ci peuvent être mal accueillis au début des repas ; on doit alors les laisser manger au moment du dessert. Mais, en tout cas, les salades et légumes crus doivent, le plus souvent, rester au début des repas.

La prise d'un légume vert cuit n'est recommandable à midi que pour les petits mangeurs qui, ne pouvant absorber beaucoup de chaque plat, ont besoin de se rattraper sur la variété. D'ordinaire, les légumes verts cuits seront réservés plus logiquement pour le repas du soir.

Les desserts, avec les aliments lourds qu'on y place d'ordinaire : fruits en compote, sucreries, pâtisseries, entremets, etc. ne doivent pas être considérés comme des superfluités accordées pour satisfaire la gourmandise. Les suppléments agréables, mais trop nutritifs, que l'on prend ainsi en surcharge, sont souvent des entraves apportées aux fonctions digestives. Pour le dessert, le mieux est de finir sur des aliments diastasés et sucrés : on peut, selon les saisons, y placer les fruits crus, ou manger du miel, du chocolat, du pain d'épice ou un peu de confitures.

Le principal, c'est d'établir dans ce repas de midi, (comme dans celui du soir) *une synthèse alimentaire correcte*, comprenant une *ration azotée fondamentale* (viande ou œuf, fromage dans les régimes courants ; céréales, légumineuses ou champignons ou fruits oléagineux, dans les régimes végétaliens ou fruitariens) ; une *ration hydrocarbonée* (1 ou 2 plats farineux, selon les saisons ; le pain ; huile ou beurre moins indispensables ; fruits seuls ou, selon indication particulière, avec une sucrerie : chocolat ou miel ou confitures) et une *ration minérale et diastasée* (fromage qui aide puissamment aux métabolismes digestifs ; blé cru ; salade crue, légumes crus, fruits crus) (3).

Le *goûter* comprendra des aliments de résistance pour les travailleurs :

(1) Roger. — *Digestion et nutrition*, p. 149.
(2) L. Bourdeau. — *Histoire de l'alimentation*, p. 129.
(3) Voir aussi pour la composition des menus synthétiques : P. Carton. — *La cuisine simple.*

pain, fromage, miel, fruits oléagineux. Les enfants auront du pain avec du lait ou du beurre ou du chocolat, ou encore une pâtisserie légère ; mais pas de fromage ni de confitures. Les adultes pourront prendre une infusion très chaude, un peu excitante (thé, café, camomille, chocolat très léger à l'eau) avec pain grillé, beurre ou thé ou chocolat à l'eau, sans aliment solide.

Dans la composition du *dîner*, on ne fera entrer aucun aliment qui soit trop excitant ou trop énergétique. Le repos nocturne n'est compatible qu'avec la prise de mets apaisants et doucement réparateurs. Les produits alimentaires qui surexcitent les cellules nerveuses et sollicitent à l'excès les rouages organiques, procurent rêves, cauchemars, insomnies, sueurs et font qu'au réveil on se trouve courbaturé, sans énergie physique, sans activité cérébrale, parce qu'au lieu de refaire son potentiel et de reposer ses tissus, on a prodigué toutes ses forces à lutter, la nuit, contre des excitations cellulaires intempestives. La viande, les plats surchargés de graisses, de sucre, de lait, ne paraîtront donc pas à ce moment de la journée.

Les aliments crus seront placés en tête du menu, comme à midi, si l'on a pu s'y accoutumer.

Les soupes épaisses, les bouillons de viande, les soupes aux légumineuses ou aux eaux de cuisson de légumes ne sont bons que pour les gens qui ont donné de gros efforts physiques dans l'après-midi. Ceux qui, en souvenir de l'excitation intense donnée par le bouillon de viande, désirent commencer le dîner par l'ingestion d'un liquide chaud et excitant se contenteront d'une soupe maigre légère, peu chargée en légumes ou à l'oignon ou aux céréales à l'eau et au beurre, sans lait, la plupart du temps. Mais, répétons-le, la soupe n'est pas indispensable.

Les aliments azotés que l'on peut prendre à cette heure, sont les œufs, (un seul suffit d'ordinaire, pris nature ou mieux en entremets), le pain, le fromage ou le lait caillé, les fruits oléagineux. Le fromage est le plus indispensable.

Ce repas comprendra toujours un plat de légumes verts cuits, que l'on variera selon les saisons (épinards, diverses salades cuites, haricots verts, choux, bette, tétragone, artichaut, pois mange-tout, asperges, courgette, potiron, carotte, julienne, etc.). Un féculent léger (pommes de terre principalement) ou deux farineux en hiver et aussi un dessert sucré : fruits seuls ou avec sucrerie (selon les saisons et les cas) seront ajoutés (1).

L'alimentation selon les âges. — Les recommandations que nous venons d'exposer s'appliquent surtout à l'âge moyen de la vie et à peu près également aux deux sexes.

Chez les petits enfants, presque toutes les maladies, même infectieuses, dérivent de fautes alimentaires, qui consistent souvent en excès ou en erreurs dans le choix des aliments ou plus rarement en insuffisance nutritive. Il faut toujours faire établir la courbe de poids tous les jours en bas âge, puis tous les 15 jours. A partir de 4 ou 5 ans, l'augmentation de poids peut subir des temps d'arrêt passagers.

Les questions à se poser en face d'un enfant malade sont toujours les

(1) Pour la composition des menus, voir aussi le livre : *La cuisine simple*.

mêmes : mange-t-il trop? mange-t-il assez? ne prend-il pas d'aliments qui ne conviennent ni à son âge ni à son tempérament ? Ses menus sont-ils synthétiques ? S'use-t-il à trop remuer ou ne sort-il pas assez ? Il ne faut, entre autres, jamais oublier que le même tableau clinique (vomissements, perte de l'appétit, mauvais état général, fièvre) peut résulter aussi bien de l'excès que de l'insuffisance nutritifs. Chez les nourrissons, la baisse de la courbe de poids, les vomissements, l'engourdissement de l'enfant et la constipation doivent éveiller autant l'idée d'hypoalimentation que de suralimentation. Le contrôle des rations renseigne aussitôt.

On veillera par-dessus tout à éviter aux enfants la nourriture industrielle, les produits alimentaires de spécialité, les aliments stérilisés, les sucreries concentrées, l'abus des corps gras. On recommandera instamment de ne pas les laisser manger dès l'âge de 2 à 3 ans, comme père et mère, c'est-à dire de s'alimenter déjà de viande, de poisson, de sauces, de vin. Enfin, on fera surtout de la médecine préventive par l'hygiène alimentaire et générale, et jamais par les produits pharmaceutiques (sirop iodotannique, huile de foie de morue, arsenic, etc.).

Dans les états morbides, on agira surtout par la diète liquide, les moyens hydrothérapiques modérés (bains ou maillots), les laxatifs doux, légers (manne, ricin), les lavements ou suppositoires simples, jamais par médicaments ni purgatifs, à l'égard desquels les tout petits sont si fragiles. Le calomel, entre autres, est nocif. Chez les nourrissons, on évitera même les laxatifs et on se contentera de lavements ou suppositoires.

Enfin, en cas de troubles par évolution dentaire, le remède souverain réside alors dans la restriction alimentaire lactée ou azotée, suivie pendant plusieurs jours, et dans le dégagement intestinal doucement activé, s'il y a lieu (1).

D'une façon générale, il est raisonnable d'instituer le programme d'alimentation progressive, chez les petits enfants, de la façon suivante.

Un enfant doit être nourri au sein de sa mère. L'allaitement au biberon expose les enfants aux troubles digestifs et aux viciations de la nutrition. Si la mère ne peut vraiment pas donner le sein ni se procurer une nourrice mercenaire, elle devra élever elle-même son enfant au biberon, au lieu de confier ce soin à des personnes étrangères.

De 1 à 6 mois. — L'enfant doit prendre sept tétées par vingt-quatre heures : cinq de jour, espacées toutes les 3 heures, et deux de nuit. On doit lui donner à boire ponctuellement aux heures fixées : 6 heures du matin ; 9 heures ; midi ; 3 heures du soir ; 6 heures ; et la nuit, vers 9 heures et vers 2 heures du matin. Dans l'intervalle des tétées, l'enfant doit reposer au berceau et non dans le lit ou dans les bras de sa mère.

Il n'y a indication à donner 8 tétées par jour, espacées toutes les 2 heures ou 2 heures 1/2 que si l'enfant est prématuré ou très débile ou chez certaines primipares à montée de lait très lente ou encore chez des nourrices

(1) Pour indications plus complètes, lire P. Carton : *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples. Méthode naturiste ou hippocratique.* Deuxième édition, revue et augmentée.

médiocres. Pourtant, certains enfants s'accommodent du système de 7 biberons donnés toutes les 2 heures et demie, entre 6 heures du matin et 21 heures et demie, ce qui permet un repos nocturne plus prolongé. En général, les digestions sont meilleures avec l'espacement de trois heures.

Du 5e au 30e jour, l'enfant prendra de 30 à 85 grammes par tétée ou biberon, s'il est conduit à 7 tétées, ou 25 à 75 gr. s'il est conduit à 8 tétées, espacées toutes les 2 heures et demie.

Le 2e et le 3e mois, de 85 à 115 grammes par tétée, pour 7 tétées par 24 h.

Le 4e et le 5e mois, de 115 à 135 grammes — — —

Du 6e au 9e mois, de 135 à 160 grammes, par tétée, pour 6 tétées par 24 h.

Du 9e au 12e mois, de 160 à 180 grammes. — — —

Ces doses représentent des moyennes. Un nourrisson débile peut en prendre moins, tandis qu'un très vigoureux peut en absorber davantage. Si l'enfant est au biberon, ces rations sont composées de lait coupé moitié eau pour la première semaine, d'un tiers d'eau les trois premiers mois, d'un quart pour les 4e et 5e mois, puis il sera donné pur ; on ajoutera un quart de morceau de sucre par biberon.

Si le lait maternel devient insuffisant, plutôt que de suspendre brusquement l'allaitement au sein, on aura recours à l'*allaitement mixte*, soit en complétant par du lait de vache ce qui manque au sein à chaque tétée, soit en introduisant un premier biberon, en remplacement de la tétée de 6 heures du soir, puis d'autres progressivement (1).

On doit éviter, en général, de cesser l'allaitement au sein, c'est-à-dire de *sevrer* un enfant, pendant les mois d'été.

Le *lait de vache* sera bouilli deux minutes après avoir monté. Le lait stérilisé n'est pas recommandable. Parfois, le lait condensé sucré est mieux toléré que le lait frais (le doser au 7e en poids le 1er mois, ce qui veut dire 1/7e de lait condensé pour 6/7e d'eau ; puis au 6e les deux mois sivants ; puis au 5e, en poids). On se servira d'une bouteille graduée. Bouteille et tétine seront bouillies chaque jour.

Vers 5 ou 6 mois. — On donnera seulement six tétées, en supprimant celle du milieu de la nuit.

Vers 8 à 10 mois ou plus rarement vers 7 mois. — Selon les cas, on donnera une première bouillie à la farine ordinaire de blé, en remplacement de la tétée de midi, tous les deux jours pour débuter.

On commencera par mettre 1 cuillerée à café de farine par bouillie, puis 2 vers 10 mois, puis 3 vers 12 mois. En cas de troubles digestifs graves avec intolérance de lait de vache ou d'eczéma grave ou de cachexie, on maltera les bouillies en y ajoutant, après cuisson et demi-refroidissement, 1/2 à 1 cuillerée à café de farine de malt Heudebert (1).

Vers 14 mois. — On donnera cinq repas dont deux bouillies : une à midi et une à 6 heures. On supprimera le biberon de 9 heures.

Chez les enfants de 14 à 16 mois qui se développent peu ou qui tolèrent

(1) Pour le détail des manœuvres de l'allaitement mixte, du sevrage, des bouillies maltées, de l'ablactation, des aliments défendus, à surveiller ou permis, se reporter au livre : P. Carton. — *Alimentation, Hygiène et Thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

mal le lait (fort clapotage d'estomac, thorax évasé, arrêt de la progression du poids, pâleur, inactivité), ou qui se fatiguent du régime insuffisamment élargi, il y a intérêt à réduire considérablement le lait, à le donner seulement cuit dans les deux bouillies (une le matin, une le soir), à n'en laisser liquide, en biberon, qu'au goûter et à faire prendre, à midi seulement, un repas synthétique identique à celui d'un enfant de 20 mois. Le régime alimentaire plus varié, plus synthétique, plus vitalisé, plus minéralisé (à doses très modérées) redonne aussitôt couleur et vigueur.

Vers 14 à 16 mois. — On commencera à donner de l'œuf, d'abord dilué et cuit, incorporé dans un potage, avant d'être présenté à l'état nature. Ce sera, pour débuter, le quart ou la moitié d'un jaune, dilué, cuit dans la bouillie ou donné en crème liquide, tous les 2 jours d'abord, puis tous les jours avec un arrêt hebdomadaire. Une fois la tolérance effectuée, on passera plus ou moins vite, selon les enfants, à l'œuf entier donné, de préférence, à la coque. On veillera à se servir d'œufs frais, n'ayant pas de mauvaise odeur, ni de goût de paille sans avoir, non plus, la marotte de l'œuf pondu du jour même.

Vers 20 mois ou parfois plus tôt vers 14 mois. — On donnera quatre repas et on commencera à introduire la synthèse alimentaire suivante :

Le matin : 200 gr. de lait en potage varié : farine de blé souvent, ou farine d'avoine, vermicelle ou Quaker Oats assez souvent ; plus rarement farine d'orge ou semoule de blé.

A midi : un *œuf* (à supprimer une fois par semaine) ; un *féculent varié* : pommes de terre écrasées dans l'assiette ou en purée, nouilles, macaroni, riz, marrons, semoule de blé ; très rarement semoule de maïs ; petits pois fins, au printemps ; pas trop souvent des lentilles (éviter les pois d'été, les haricots en grains, les fèves, les pois chiches). On ajoutera déjà, dans le farineux, des doses minimes de *vitamines*, dites A et B, c'est-à-dire 2 à 4 centimètres carrés d'une feuille de salade tendre (laitue, romaine, mâche) coupée fin et une quinzaine de grains de beau blé de semence, crus, trempés à l'avance et écrasés avec soin dans l'assiette, avec le dos de la fourchette. On donnera ensuite, très peu de *fromage* peu fait : Gruyère râpé, Tomme de Savoie, Roblochon, Bondon de Neufchâtel, Camembert, Coulommiers ; un peu de fruits crus, doux, très mûrs : une demi-banane de préférence ou un fragment de *fruit doux*, de saison : poire douce, pêche, brugnon, abricot, bigarreaux très mûrs (éviter les cerises anglaises), raisin mûr ; un *dessert sucré* : biscuit ou (par période et selon les saisons) un fragment de chocolat cru ou une petite cuillerée de confiture de fruits doux (exclusivement : reine-claude ou mirabelle, pêche, poire) diluée dans deux ou trois cuillerées à soupe d'eau, en sauce aux fruits. Eau en *boisson* (éviter le lait, en boisson, aux repas, ainsi que le thé et le café).

A 4 heures : Lait, pain légèrement beurré.

Le soir : *potage au lait* pur ou coupé d'eau, avec céréale variée comme le matin ; un *féculent* léger (pommes de terre ou pâtes) ; du fruit ; du dessert comme à midi.

A partir de deux ans. — Ajouter du pain beurré au petit déjeuner. Augmenter progressivement les doses d'aliments crus, sans les exagérer pourtant. Introduire, le soir, un peu de légumes verts cuits à grande eau et changés

d'eau de cuisson, à la dose d'une cuillerée à café, mélangés dans de la purée de pommes de terre (laitue, artichaut, carotte, épinard).

Moments d'introduction des divers aliments. — On ne donnera pas la farine à l'état nature avant 8 mois, la farine maltée avant 5 à 6 mois (pour des raisons d'intolérance lactée) ; le beurre avant 12 mois ; la croûte de pain, l'œuf, le fromage, les fruits et jus de fruits doux avant 14 ou 18 mois, selon les cas ; les champignons avant deux ans, la viande blanche et le poisson léger, avant 5 ans.

A partir de deux ans et demi. — Les enfants prendront quatre repas, comme il vient d'être indiqué et leurs menus devront être établis en synthèse correcte. On se basera sur la liste générale d'aliments défendus, à surveiller et permis, recommandée plus loin pour la cure préparatoire chez les adultes (dans le chapitre : L'individualisation et la manœuvre alimentaires). En outre, on se rappellera pour la composition des menus que les enfants, organismes délicats, sont beaucoup plus sensibles que les adultes aux intoxications et aux irritations. C'est pourquoi on interdira plus particulièrement chez eux les viandes toxiques : porc (jambon), gibier, poisson, les liqueurs, le vin, le thé, le café, les bonbons, les acides (voir liste des aliments déminéralisants). On se refusera à donner des jus de fruits acides à tout âge, même sous prétexte de vitamines. On surveillera l'usage des légumes verts cuits et des bouillons de légumes qui occasionnent si souvent des irritations muqueuses (coryza, bronchite, entérite) et cutanées (urticaire, eczéma). On ne redoutera pas l'emploi de l'œuf. S'il n'est pas toléré nature, on le donnera incorporé, cuit en crème ou avec des farineux. On ne donnera jamais d'autre corps gras que le beurre et l'huile blanche.

Un enfant ne doit jamais rien prendre entre les repas. On doit toujours le faire manger régulièrement aux mêmes heures.

Les principaux écueils de la diététique infantile. — La plupart des troubles de santé des enfants proviennent principalement de la nourriture mal choisie et mal réglée. C'est pourquoi, il est nécessaire de rappeler brièvement les principales fautes à éviter, dans la conduite du régime chez les enfants :

1° Ne pas donner de farines (non maltées) avant 7 mois.

2° Ne jamais donner plus d'un litre de lait par jour.

3° Ne pas trop retarder l'introduction d'une synthèse alimentaire correcte (vers 14 à 18 mois, selon les cas).

4° Ne pas redouter les œufs, mais ne pas les commencer avant 14 mois. Les donner à doses d'abord réduites et incorporés, cuits en mélanges farineux (soupe, pommes de terre, pâtes, gâteau de vermicelle, crèmes liquides). Un enfant ne peut pas s'élever solidement, si on le prive d'œuf ou de fromage.

5° Ne jamais donner de viande de porc (jambon) ni de gibier. Redouter les aliments cadavériques (viandes et poissons). En donner le plus tard possible. Préférer les viandes blanches, malgré les interdictions des théoriciens de laboratoire.

6° Ne jamais donner de jus de fruits acides, ni de fruits acides, ni de légumes acides (voir la liste des aliments déminéralisants déjà donnée page

298), à n'importe quel âge. Ne pas commencer les fruits avant 14 mois, au plus tôt.

7° Savoir que les bouillons de légumes et les légumes verts cuits sont capables de donner des irritations muqueuses, cutanées et nerveuses, extraordinairement tenaces, chez certains petits arthritiques. D'où l'obligation de les priver très souvent de potages aux légumes et de ne leur donner que des doses minimes et espacées de légumes verts, cuits à grande eau et changés d'eau de cuisson. Mais, il serait aussi dangereux de les en sevrer complètement, car ils seraient alors en carence minérale.

8° Savoir éviter autant l'hypoalimentation que la suralimentation.

9° Retarder le plus possible l'usage des excitants (boissons fermentées, café, thé). Interdire les liqueurs.

10° Interdire les aliments stérilisés et les spécialités alimentaires du commerce (farines lactées, cacaotées, maltées, phosphatées, soi-disant vitaminées ou encore irradiées aux rayons ultra-violets).

11° Eviter les légumes secs (pois cassés, haricots secs). Ne permettre qu'un peu de lentilles, de temps en temps, surtout en hiver.

12° Défendre les bonbons, sucre d'orge, fruits confits, confitures acides. Se méfier souvent du miel qui est irritant pour les petits arthritiques. Préférer le chocolat, les plats condimentés au sucre de canne, incorporé et cuit (gâteaux, crèmes).

13° Eviter l'excès de beurre (même ajouté cru) et de lait dans les potages et les farineux. Les donner souvent sans beurre. La dyspepsie acide, dite des farineux, est due presque toujours à l'excès de beurre et de lait et non pas aux farineux. Si le régime est bien organisé en synthèse correcte et si les farineux sont bien choisis et peu cuisinés, sans abus de lait et de beurre, cette dyspepsie n'est pas à craindre.

14° Veiller avec soin à la composition synthétique des menus (1) et à l'équilibre du budget organique (recettes alimentaires plus fortes que les dépenses nerveuses et musculaires — mais sans suralimentation — pour assurer le bon développement corporel et mental).

Bains. — En donner un tous les deux jours, le matin, pendant les six premiers mois ; puis, deux par semaine.

Sorties. — On doit promener les enfants chaque jour, en les abritant du vent. Autant qu'il sera possible, on les portera dans les bras pendant les trois premiers mois ; puis, on les mettra en voiture. Enfin, on les entraînera doucement à la marche, chaque jour régulièrement à partir de 12 à 20 mois, selon les cas, mais en veillant bien à ne jamais les surmener. En bas âge, les enfants supportent mieux les mouvements des jeux que de la marche et on risque de les arrêter dans leur développement et de les placer en aptitude morbide, en les faisant trop marcher. A partir de 6 ans, ils pourront être entraînés modérément aux exercices méthodiques naturels.

Si l'enfant est au sein, on veillera attentivement *au régime et à l'hygiène de la nourrice*. On a coutume de trop alimenter les nourrices et surtout de les

---

(1) On trouvera des menus types, établis spécialement pour les enfants de deux à dix ans, selon les saisons, dans le livre : P. Carton : *La cuisine simple* ; p. 325.

nourrir d'aliments trop riches (viandes, légumineuses, sucreries concentrées, bière) et de les laisser trop sédentaires. L'encrassement humoral, qui en résulte, s'élimine par les émonctoires et la glande mammaire sert aussi d'émonctoire. L'enfant boit ainsi du lait riche en déchets organiques toxiques, perd à cause de cela ses immunités naturelles et tombe malade finalement, par faute alimentaire indirecte. C'est donc le régime de sa nourrice qu'il faut corriger en pareil cas.

Certes, une ration azotée plus forte qu'à l'ordinaire est nécessaire à une nourrice, mais il faudra l'accroître en la demandant surtout aux œufs à l'état nature ou mélangés en entremets légers, aux fromages doux, au pain bis et un peu aux champignons et aux légumineuses (petits pois frais, lentilles) en évitant les haricots, les pois cassés et les fèves.

Les produits acides qui risquent de décalcifier l'enfant seront interdits. Le vinaigre, les pickles, citrons, oranges, tomates, aubergines, cerises aigres, groseilles, rhubarbe, fraises, pêches et abricots séchés, le cresson, l'oseille, les fruits insuffisamment mûrs ou pas assez doux, les compotes de fruits tombés seront interdits. Les crudités pourtant ne seront pas systématiquement défendues. La plupart des nourrices, si elles ne commettent pas de grosses fautes alimentaires (qui donneraient des désharmonies digestives), doivent continuer à prendre blé cru, salade, légumes crus doux (voir p. 352) et fruits crus doux, à *dose modérée* et bien mastiqués. L'enfant ne peut que se bien trouver de cette vitalisation et de cette minéralisation alimentaires. D'ailleurs les paysannes qui allaitent continuent d'ordinaire l'usage des aliments crus, et leurs enfants sont les plus rustiques et les plus forts.

Les condiments sulfureux (poireau, asperge, oignon, ail, échalote, raifort, radis noir, ciboulette), dont les produits communiquent au lait un goût désagréable, et les épices violentes (poivre, moutarde) seront défendus. Les boissons fermentées ne seront données qu'à dose *très modérée* et on interdira l'alcool. La meilleure boisson, ici encore, est l'eau, quand la nourrice a pu s'y accoutumer antérieurement. Car, en période de lactation, il faut se garder de trop modifier les habitudes alimentaires antérieures, il pourrait en résulter des troubles humoraux et des altérations de l'état général, qui, bien que passagers, n'en seraient pas moins préjudiciables à l'enfant. On veillera donc à supprimer les fautes majeures (alcool, acides, excitants violents), à restreindre les aliments peu physiologiques (viandes, sucreries industrielles, graisses) et à surveiller la bonne circulation intestinale (sans emploi de purgatifs violents ou de laxatifs à trop forte dose) et l'exercice suffisant sous forme de marches quotidiennes, modérées mais obligatoires.

La viande sera donnée à midi seulement. On interdira les viandes trop toxiques (porc, jambon, charcuterie, poissons, coquillages, crustacés, conserves, gibier) et on ne permettra que les viandes blanches, la viande d'agneau et plus rarement celle de bœuf (1).

Le *régime alimentaire des vieillards* doit être compris de la même façon que leur hygiène générale. A partir d'un certain âge, il est sage de simplifier

(1) Pour plus de détails sur le régime et l'hygiène de la nourrice (soins des seins, etc.) Voir le livre : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

sa vie, de diminuer ses recettes, de restreindre ses dépenses, afin d'économiser ses forces et de s'assurer une vieillesse saine, lucide et heureuse. Le régime alimentaire devra alors être réduit en volume, en force azotée et en force d'excitation. On évitera donc plus que jamais les excitants violents, les vins, les viandes lourdes, les poissons gras, le tabac, etc. On recherchera la nourriture douce, apaisante, peu copieuse, plus facile à métaboliser et en rapport avec le tempérament individuel (1).

Les aphorismes d'Hoffmann (2) concernant le régime des vieillards sont restés si exacts et si sages que nous les rapportons : « Il faut que le régime des vieillards soit plus strict parce qu'on doit les ranger dans la classe des personnes faibles. »

« Il faut donc se garder dans un âge avancé, de tout excès de manger, du fréquent usage du vin, éviter les aliments intempérés, salés, acides, durs et de difficile digestion. »

« Rien ne fait plus de tort aux vieillards que l'usage trop fréquent des acides et la violence du froid. »

« Il faut que les vieillards fassent principalement usage d'aliments de digestion aisée et surtout au souper. C'est le moyen d'avoir un sommeil tranquille qui est d'une grande ressource dans le déclin de l'âge. »

« Il ne faut jamais que les vieillards s'écartent sans de graves raisons du régime qu'ils suivent depuis longtemps, tant par rapport aux exercices qu'aux aliments. »

« Les vieillards qui n'ont pas assez de forces pour faire exercice doivent y suppléer par des frictions. »

« Il faut que les vieillards s'abstiennent du trop grand usage des viandes. Les végétaux cuits, comme les raisins, les prunes, les pommes conviennent beaucoup mieux à leur santé »

Le régime alimentaire selon les climats, les saisons et les années. — Dans les grandes lignes, il faut se nourrir selon la coutume suivie dans le climat où l'on habite, tout en se gardant des grosses fautes qualitatives ou quantitatives. Il convient aussi de s'alimenter principalement de produits récoltés dans la zone terrestre où l'on vit. On évite ainsi de grosses désharmonies naturelles et bien des maladies.

De plus, il est nécessaire de prendre les aliments dans l'ordre saisonnier où ils se succèdent autour de soi. La mauvaise habitude moderne de manger tant de choses à contre-saison, de vivre de primeurs poussées artificiellement ou amenées de pays lointains, est fort préjudiciable à la santé. D'une façon générale, il est plus naturel de manger davantage et plus aqueux en été, et moins et plus sec en hiver. Enfin, la nourriture doit suivre les variations annuelles ; on doit en diminuer la quantité, si tous les aliments sont plus secs, plus concentrés, plus riches au goût, au cours des années fortes en vitalité solaire, ou bien, au contraire, rechercher des produits plus nutritifs, au cours des années où l'humidité est forte et la vitalité solaire

---

(1) Voir le chapitre : « L'âge critique » dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) HOFFMANN. — *La médecine raisonnée*, T. II, p. 344. Paris, 1738.

faible. Nous étudierons plus en détail ces données importantes dans un prochain chapitre.

Le régime alimentaire selon les tempéraments.—Les distinctions des quatre tempéraments des Anciens sont réelles. Il convient de rendre l'alimentation du *lymphatique* moins lourde, d'exciter un peu sa nutrition. Au *nerveux*, il faut prescrire de la sapidité, de la variété, des aliments peu volumineux, tout en le gardant des mets trop excitants ou trop toxiques. Au *sanguin*, on doit laisser certaines libertés d'allure alimentaire, tout en lui expliquant les dangers des matériaux alimentaires qui poussent à la pléthore : les viandes, graisses, sucreries, boissons fermentées. Le *bilieux* enfin, nature ardente, exige une nourriture copieuse, mais doit éviter sa trop grande richesse qui n'arriverait qu'à brûler son foie déjà disposé au surmenage. Somme toute, il faut savoir laisser aux individus les aliments qui conviennent à leur tempérament, tout en les modérant dans leur emploi et en les tempérant par les catégories alimentaires recherchées par les tempéraments contraires, de façon à les harmoniser et à les conduire vers l'équilibre personnel des quatre tempéraments qui correspond au *tempérament tempéré* des Anciens et constitue la plus heureuse disposition vitale. Ce doigté thérapeutique s'acquiert par le travail et l'expérience clinique personnelle du médecin, plutôt que d'une façon livresque, car ces règles n'ont rien de mathématique(1).

2° LE RÉGIME CARNÉ ATTÉNUÉ

En présence des méfaits de l'alimentation carnée outrancière à laquelle on s'est livré ces dernières années, un grand nombre de médecins, même parmi les plus hostiles au régime végétarien, se sont trouvés dans l'obligation de restreindre considérablement la viande dans les régimes, de n'en permettre l'usage qu'à midi et de recommander les moins toxiques : les viandes blanches.

Si les milieux populaires gardent encore intact le préjugé de la viande et envient aux plus favorisés cette source d'intoxication et de maladies, par contre, nombreux sont maintenant les gens éclairés qui ont reconnu leurs errements et qui se décident à évoluer lentement vers le régime végétarien, en ne prenant plus de viande qu'une fois par jour, au repas de midi.

Parmi les auteurs naturistes, il en est qui admettent le régime carné modéré, comme normal et naturel, ce sont les moins nombreux. La plupart ont dénoncé, au contraire, l'erreur de l'alimentation carnée et montré que l'homme civilisé en se faisant mangeur de viande cuite, avait renié ses origines les plus incontestables, bouleversé ses adaptations ancestrales, violé les lois naturelles et, par suite, s'était infligé des maladies et des tares de plus en plus graves et nombreuses. Néanmoins, les médecins les plus clairvoyants, parmi lesquels nous citerons Cheyne, Tissot, Buchan, etc., tout en se faisant les protagonistes du régime végétarien ont continué à prescrire le régime carné très atténué dans la plupart des cas, parce que cette grande atténuation de la toxicité alimentaire suffit déjà à ramener un équilibre de santé suffisant, et parce que le plus grand nombre des individus sont inca-

(1) Voir : P. Carton. — *Diagnostic et conduite des tempéraments*.

pables de désaccoutumance définitive de la viande, à cause des habitudes de la vie civilisée et des viciations de leur caractère.

C'est à cette ligne de conduite pratique que nous nous sommes rallié. Alors, comme il est nécessaire de tenir compte de ces difficultés d'application et aussi d'agir par adaptation lente dans les changements d'habitude de nourriture, nous recommandons de prescrire d'abord le régime carné atténué et de n'avancer que prudemment vers des restrictions plus absolues, en se méfiant des conseils de sectaires, contempteurs des lois d'adaptation, qui prétendent imposer les changements de régime subits et définitifs à tout le monde, sous le mauvais prétexte qu'ils ont observé quelques sujets qui ont pu s'y plier sans ennuis majeurs.

Mais, le régime carné atténué devra l'être à la fois en quantité et en qualité, si l'on veut aboutir à des améliorations évidentes. C'est dire qu'on devra restreindre non seulement le nombre et la dose des prises de viande, mais aussi défendre les viandes les plus toxiques (gibier, porc, charcuterie, jambon ; poissons), rouges (bœuf, cheval), grasses (oie, foie gras, canard, cervelle) et recommander l'usage habituel des viandes blanches (veau, poulet, lapin, pigeonneau, dindonneau), et quelquefois de viande rouge légère, pour varier (agneau). Quant au poisson, on ne le permettra que dans certains cas exceptionnels (tempéraments bilieux-lymphatiques et bilieux-nerveux) à petites doses et d'une façon espacée, car il est le plus putrescible de tous les aliments.

Au début, chez les gros mangeurs de viande, on se contentera d'enlever la viande le soir, tout en laissant du potage au bouillon de viande 2 à 3 fois par semaine. Puis, on le supprimera et on cherchera ensuite à opérer des restrictions sur le repas de midi. Il sera fait d'abord 1 jour sans viande ni poisson par semaine, puis deux, puis trois. Cette étape (viande trois fois par semaine) est celle à laquelle peuvent aboutir assez vite la plupart des individus. Dans bien des cas, il suffit d'en rester là pour obtenir déjà des changements étonnants dans l'allure générale. Des misères auxquelles on n'accordait pas assez d'attention, des signes d'avertissement dont on ne tenait pas suffisamment compte (migraines, coryzas, grippes, courbatures, angines à répétition, éruptions, irritabilité, etc.) disparaissent vite. L'esprit se fait plus lucide, l'intelligence plus éveillée, l'allure plus allègre. Une transformation étonnante s'opère dans l'état physique et mental.

Si ces améliorations, obtenues par une application prudemment progressive, se font durables, le sujet n'a qu'à persévérer dans ce régime atténué. Ce sera déjà un résultat fort important de faire admettre la nécessité de garder indéfiniment cette réduction de l'intoxication carnée, car la plupart des gens, dès qu'ils se sentent rétablis ne demandent aussitôt qu'à reprendre leurs mauvaises habitudes et à manger et vivre « comme tout le monde ».

Chez ceux qui, après une grande amélioration, voient réapparaître d'anciennes misères, il convient d'abord de se rendre compte, si la récidive de ces troubles provient de désadaptation carnée trop vive ou au contraire d'intoxication par la viande même très espacée. Dans le premier cas, il suffit de revenir passagèrement en arrière et de redonner de la viande un peu

plus souvent. Nous préciserons plus loin la raison et la limite de ces manœuvres alternées (Chapitre XIX).

Au contraire, la restriction de la viande pourra être encore plus poussée chez ceux qui ne récoltent que des ennuis à en consommer même par hasard, ou encore chez ceux qu'un désir de perfectionnement mental incite à vivre avec le plus possible de pureté, de bonté et de sagesse.

C'est dire que le régime carné atténué, régime qui suffit au plus grand nombre, n'est pourtant pas un régime de perfection absolue, pour l'état psychique et physique. Les sages auraient donc tort de s'y croire en lieu sûr.

En somme, on voit qu'on doit viser la plupart du temps à réduire la viande au rôle de condiment plutôt que d'aliment, c'est-à-dire, à l'utiliser comme le faisaient les paysans d'autrefois, qui ne touchaient à la viande de boucherie guère plus de 4 à 5 fois par an et qui, le reste du temps, n'usaient que d'un peu de volaille ou d'un fragment de lard, pour condimenter leurs soupes ou leurs plats de légumes.

Notons enfin que la viande n'est pas défendable non plus à titre de médicament d'exception et que des sujets entraînés de *longue date* au régime végétarien absolu, n'ont aucun espoir de retirer un bénéfice d'un retour au régime carné. Par contre, nous avons déjà insisté sur ce fait, dans le chapitre de thérapeutique, que chez des convalescents ou au cours de maladies aiguës prolongées ou encore après un certain temps de régimes trop stricts (lacté ou lacto-farineux absolus), il peut se déclarer des troubles de dénutrition par inadaptation au régime sans viande, adopté d'une façon trop rapide et trop continue. En pareil cas, ces troubles s'enrayent subitement et les malades se rétablissent vite par la reprise de la viande qui est leur aliment excitant et azoté, accoutumé.

3e LE RÉGIME VÉGÉTARIEN

Le régime végétarien (du mot latin *vegetus* qui signifie : vigoureux) comporte l'usage des produits végétaux (céréales, fruits, légumes, etc.) et de certains aliments tirés du règne animal : œufs, lait et dérivés, miel. Mais il exclut toute nourriture qui a vécu de la vie animale, c'est-à-dire les viandes (boucherie, basse-cour, gibier), les poissons, mollusques, crustacés et coquillages.

Quoi qu'en disent ceux qui craignent de périr d'inanition, dès qu'on leur parle de supprimer les aliments carnés, le régime végétarien présente une gamme alimentaire très étendue qui suffit à tous les besoins de nutrition et de variations des menus. (1)

Certes, le régime lacto-végétarien, tel qu'il est appliqué dans les hôpitaux avec 4 œufs et 2 litres de lait par jour, sans adjonction de fruits ni de légumes, constitue un défi à la raison et une source d'intoxication par inadaptation (lait), constipation et surcharge azotée, d'autant plus qu'on l'applique à des débiles, alités. D'autre part, nous l'avons signalé déjà, la plupart des végétariens abusent d'aliments trop forts (céréales entières, pain complet, légumineuses sèches), de préparations concentrées à base de céréales, fruits

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple.*

oléagineux (protose, etc.), de procédés de cuisson saturée (marmite végétarienne) de condiments trop acides et déminéralisants (citron, tomates). Mais, quand on sait éviter ces erreurs (1) et rendre le régime végétarien plus naturel et plus paysan, il constitue vraiment un régime idéal de santé et de longévité. Et c'est précisément son caractère de grande perfection qui le met si peu à la portée de la plupart des gens et qui fait qu'on ne peut songer à l'imposer à tort et à travers, de même qu'on ne saurait raisonnablement exiger à l'heure actuelle que, sur le plan spirituel, tous les humains se comportent comme des saints, bien que la pratique des plus hautes vertus soit recommandable d'une façon stricte et même soit réalisée par certains hommes d'élite.

Aussi, le régime végétarien définitif est-il d'application thérapeutique non courante et doit-on le réserver de préférence aux tempéraments bilieux et sanguins, aux natures ardentes, disciplinées, énergiques et tenaces et n'y recourir que d'une façon très prudente et espacée chez les grands nerveux, les nerveux-lymphatiques, les bilieux-nerveux et les grands débiles, qui se montrent si difficilement adaptables, réguliers et constants.

D'autre part, ce régime est infiniment précieux pour effacer et guérir radicalement les vices nutritifs et les défaillances viscérales des arthritiques et des intoxiqués, qui ont les possibilités organiques et mentales de s'y maintenir.

Enfin, ce régime convient par-dessus tout à ceux qui visent à la vie pure et harmonieuse, parce qu'il est un facteur puissant d'élévation psychique et de progrès spirituel. Sur tous ceux qui le suivent, il produit, en effet, d'une façon plus ou moins prononcée selon les individus, une heureuse influence de dématérialisation qui fait reculer les bas instincts de meurtre et de sensualité, et qui provoque une culture plus ou moins consciente, mais certaine, des idées de bonté, de charité et d'affection universelle (2).

La composition des repas végétariens ne s'écarte pas des données générales que nous avons exposées au début de ce chapitre ; le lecteur n'aura qu'à s'y reporter pour trouver les indications utiles à leur établissement.

Pour montrer combien est légitime, non pas tant le régime végétarien radical et définitif, que le retour à la nourriture paysanne d'autrefois où la viande tenait une place si heureusement restreinte, il nous a paru utile d'exposer à présent les raisons si puissantes qui militent en faveur de la nourriture non cadavérique, pour l'homme.

La viande est un mauvais excitant alimentaire. — La principale propriété de la viande, c'est d'être un excitant vigoureux. On a même dit d'elle qu'elle était plutôt un excitant qu'un aliment. Cette caractéristique si nette, reconnue de tous, équivaut à un défaut véritable, à cause de la façon et de l'intensité antiphysiologiques avec lesquelles elle s'exerce. En effet, c'est par ses substances extractives et ses matériaux toxiques que la viande agit pour

---

(1) Voir le chapitre : « Les fautes commises habituellement dans la conduite du régime végétarien » dans le livre : *Enseignements naturistes* ; 1e série.

(2) Voir les chapitres : « Le régime végétarien, régime d'évolution supérieure » et « le régime des Ordres religieux », dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

stimuler les fonctions digestives et générales. Les suractivités cellulaires qu'elle procure répondent en réalité à des irritations malsaines et à de vrais coups de fouet, qui agissent un peu à la façon de l'alcool. Sur le moment, les réactions de défense qu'elle entraîne se manifestent à la conscience par des sensations de vigueur et d'euphorie, mais comme elles sont d'ordre toxique, elles épuisent vite les forces cellulaires et provoquent des défaillances d'énergie très accusées, qui ne peuvent être surmontées que par des prises renouvelées et accrues d'excitants violents (carnisme, alcoolisme, sucrisme).

Le pis, en effet, c'est que la viande accoutume aux excitations violentes et comme elle ne suffit pas à les fournir, elle pousse à la recherche d'autres excitants malfaisants; elle incite à boire de l'alcool et à se bourrer de sucreries, à fumer et à rechercher toutes les occasions physiques et mentales d'excitation nocive.

Aliment d'excitation gastrique considérable, elle crée un appétit factice qui fait manger au delà des exigences naturelles et surtout, elle fausse les instincts alimentaires. Elle éloigne de tous les aliments physiologiques : du pain bis, des fruits, des légumes verts, des crudités, parce que les qualités d'excitation douce, lente et prolongée de ces aliments naturels ne peuvent s'accorder avec les actions violentes et courtes des poisons carnés. *La viande fait désapprendre à l'homme l'usage de ses aliments normaux et l'entraîne à la consommation de produits antiphysiologiques.*

Pour comprendre combien la viande est un excitant impératif, il n'y a qu'à considérer dans quelles proportions importantes les fonctions digestives et l'énergie générale faiblissent chez un gros mangeur de viande, si l'on vient à lui supprimer brusquement sa ration habituelle. Et cette constatation démontre également combien il est plus sage, en pareil cas, d'opérer plutôt des restrictions partielles et progressives que totales et subites, afin d'éviter ce déséquilibre des forces qui nuit à l'application thérapeutique.

La viande est un mauvais combustible. — Elle ne contient aucune substance hydrocarbonée. On peut faire du travail avec de la viande, c'est certain, mais au prix de quels efforts de combustion et de quels périls pour les organes élaborateurs (foié) et éliminateurs (reins), car les déchets de métabolisme de la viande sont parmi les plus acidifiants et les plus toxiques. Le régime alimentaire à prédominance carnée pousse à l'action, mais fait agir la machine à vide et l'use prématurément, parce que la viande apporte de mauvaises énergies d'action et ne renferme aucune énergie de fonction.

La viande est un mauvais réparateur. — L'azote qu'elle fournit est de seconde main. Le pourcentage de ses molécules peut encore fournir un total imposant, si l'on s'en rapporte aux simples analyses chimiques ; mais, comme elles ont déjà servi aux animaux pour construire leurs tissus, elles sont usagées et ne possèdent plus le haut potentiel des matières azotées végétales. *La viande n'apporte plus qu'une énergie solaire en partie épuisée.*

En outre, le mangeur de viande saignée et cuite qu'est devenu l'homme ne recueille de cette nourriture artificielle aucun élément minéral. Pour bénéficier des sels minéraux, indispensables à la réparation et à l'excitation cellulaires, il lui faudrait agir comme les vrais carnivores, c'est-à-dire manger les animaux entiers avec leur sang et leurs os, qui seuls contiennent

les sels de fer, de chaux, etc. Mais constatons que nous n'avons ni l'instinct de boire du sang ni la dentition qui puisse nous permettre de broyer des os.

La viande n'est pas un aliment physiologique pour l'homme. — Elle est en contradiction avec sa structure anatomique, avec sa physiologie et avec ses instincts. L'homme ne présente aucune adaptation ancestrale à la nourriture carnée.

De ce qu'il peut s'alimenter de toutes sortes de substances dites comestibles, même les plus extravagantes, sans en périr sur-le-champ, on a conclu, du simple examen de ces coutumes alimentaires très étendues, que l'homme était un omnivore.

En effet, l'étude détachée et aveugle de l'homme ne permet de se rendre compte que de ses possibilités alimentaires momentanées sans risques d'intoxication immédiate, mais elle ne peut nullement faire discerner les nombreux poisons lents avec lesquels il mine sa santé. C'est seulement à la claire lumière des faits généraux, en recherchant le passé ancestral de l'homme, en le situant à son rang dans l'échelle des êtres et à sa place dans l'évolution terrestre, que l'on peut décider avec certitude de la nourriture vraiment prédestinée et physiologique qui lui convient.

L'étude de la phylogénèse, de l'anatomie comparée, de la paléontologie et de l'histoire naturelle, donne les indications les plus précises à ce sujet et permet d'affirmer que, sans aucun doute, l'homme appartient à la catégorie des frugivores et présente les plus frappantes analogies structurales avec les grands singes. Cet argument anatomique est du plus grand poids, car nous l'avons déjà écrit au début de ce livre : c'est à l'œuvre que l'on reconnaît l'ouvrier, et l'architecture humaine a été édifiée par l'alimentation végétale ; c'est là un fait indéniable, devant lequel il faut s'incliner. Il est même si péremptoire qu'il pourrait permettre de couper court à toute discussion.

L'homme, en effet, n'a ni les dents acérées, ni la mâchoire longue d'un carnivore. La présence de canines très courtes ne signifie nullement qu'il puisse se nourrir de viande, puisqu'on les retrouve aussi prononcées chez de purs ruminants, tels que le cerf et le chameau. Son estomac ne possède pas la forte musculosité de celui des carnivores, ni la complexité de celui des herbivores. Son intestin n'a ni la brièveté, ni la structure histologique de l'intestin des animaux mangeurs de viande, ni la longue étendue de celui des herbivores. Son cæcum n'a pas la petitesse ni la forte tunique musculaire du cæcum des carnassiers ; il n'est pas non plus aussi volumineux que celui des herbivores. Son gros intestin ne se retrouve aussi développé chez aucun animal carnivore. La viande ne peut que pourrir à séjourner dans le volumineux gros intestin de l'homme.

Et, par contre, point par point, la constitution anatomique de ses organes digestifs est identique à celle du singe frugivore. Comment d'ailleurs l'homme aurait-il pu appréhender et lacérer des proies vivantes volumineuses, avant la préhistoire, puisque la conformation de sa main et la forme de ses ongles plats et peu rigides ne le rendaient apte qu'à cueillir des fruits et à se comporter en être arboricole ? Pour tuer, découper et préparer les animaux, il lui a fallu s'ingénier à façonner des instruments appropriés et à tromper ses instincts innés, en dénaturant la vue et le goût des viandes par la cuisson.

Sa physiologie non plus n'indique pas un animal carnivore. Il ne peut, entre autres, fabriquer de l'ammoniaque pour neutraliser les acides de métabolisme carné, comme le font les carnivores.

Et ces faits si parlants, les plus grands naturalistes et physiologistes s'accordent à les reconnaître et à les proclamer. De Buffon (1), Linné (2), Daubenton (3), Cuvier (4), Flourens (5), Milne Edwards (6), Charles Richet (7), entre autres, ont affirmé de la façon la plus formelle que l'homme a été façonné par l'alimentation végétale et surtout fruitarienne et qu'il peut vivre parfaitement sans manger de viande. Ces considérations anatomo-physiologiques ont été également invoquées par Cheyne (8) à l'appui des faits cliniques.

L'homme préhistorique lui-même avec ses dents usées par la mastication sur plus de la moitié de la hauteur des couronnes, telles qu'on les voit sur les crânes exhumés de cavernes, fut peut-être un mangeur de viande occasionnel ; mais, à coup sûr, pour créer des usures aussi marquées, il a

---

(1) De Buffon. — « L'homme pourrait comme l'animal vivre de végétaux... La nature entière semble suffire à peine à son intempérance et à l'inconstante variété de ses appétits. L'homme consomme, engloutit à lui seul plus de chair que tous les animaux ensemble n'en dévorent, et c'est plus par abus que par nécessité. » (*Histoire naturelle*)

(2) Linné. — « Cette espèce de nourriture (les fruits) est ce qui convient le mieux à l'homme, ceci est démontré par l'analogie avec le singe, par la structure, par la conformation de l'estomac et des mains. » (Linné, *Amœnitates academicæ*. Vol. X. p. 8)

(3) Daubenton.— « Il est donc très probable que l'homme dans l'état naturel pur vivant dans une société limitée et dans un climat productif et sain, où le sol ne demande que peu de culture pour produire des fruits, subsistait de ceux-ci, et ne cherchait pas à faire la chasse aux animaux. » (*Observations sur l'indigestion*)

(4) Cuvier. — « L'homme paraît fait pour se nourrir principalement de fruits, de racines et d'autres parties succulentes des végétaux ; ses mâchoires courtes et de force médiocre d'un côté, ses canines égales aux autres dents, et ses molaires tuberculeuses de l'autre, ne lui permettraient guère ni de paître de l'herbe, ni de dévorer de la chair s'il ne préparait ces aliments par la cuisson... Ses organes de la digestion sont conformes à ceux de la mastication : son estomac est simple, son canal intestinal de longueur médiocre, ses gros intestins bien marqués » (*Leçons d'anatomie comparée*)

(5) Flourens. — « Par son estomac, par ses dents, par ses intestins, l'homme est naturellement et primitivement un frugivore, comme les singes. » (*De la longévité humaine*. p. 126)

(6) Milne Edwards. — « L'homme de même que le singe est organisé pour un régime essentiellement végétal et si son intelligence ne l'avait pas conduit à amollir ses aliments par la cuisine, il aurait été frugivore plutôt qu'omnivore. » (*Leçons sur la physiologie et l'anatomie comparée*. Vol. VI, pages 197 et 199)

(7) Charles Richet. — « Reste la question de savoir si l'alimentation animale est nécessaire. Sur ce point, Tolstoï a absolument raison : non, mille fois non, cette alimentation n'est pas nécessaire. Tous les faits le prouvent et c'est l'A B C de la physiologie... On peut même dire que pour l'homme l'alimentation animale est l'exception Les Hindous, les Arabes les Chinois, les paysans de beaucoup de régions de l'Europe se contentent de riz, de dattes, de farine, de légumes de fruits... La question est donc jugée définitivement. On peut vivre et bien vivre sans manger de viande. » (Préface de *Plaisirs cruels*, de Tolstoï, p. 35)

(8) Cheyne. — « Ceux qui connaissent l'économie animale et la constitution du corps humain et qui savent l'histoire de ceux qui ont vécu d'une manière sobre et de ceux au contraire qui se sont donné plus de licence, remarqueront facilement que la liberté qu'on prend à manger de la viande et à boire des liqueurs fortes, excite les passions et abrège la vie, cause des maladies chroniques ou de longue durée et une vieillesse prématurée. » (*Essai sur la santé*, page 146)

dû triturer surtout des substances végétales relativement coriaces : graines, fruits et racines.

La viande est un poison lent, mais sûr. — Elle intoxique d'abord par les poisons préformés qu'elle renferme : déchets vitaux, matières extractives, purines (créatinine, xanthine, adénine, etc.)

En outre, aussitôt après la mort de l'animal, la viande perd très vite sa vitalisation et la décomposition cadavérique commence rapidement : la viande la plus fraîche contient des ptomaïnes et des leucomaïnes.

Par ses nucléines, elle est encore une source très importante d'acide urique et d'oxalates dans l'économie.

De plus, au cours de son métabolisme, elle donne naissance, nous l'avons vu, à une foule de produits nocifs pour les viscères.

Aucune substance azotée végétale n'est capable de produire des effets aussi irritants et aussi dégradants que la viande. Sur ce point, les classiques même sont formels.

« Les matières extractives plus ou moins toxiques dérivent presque uniquement de la désassimilation des viandes et de leur fermentation intestinale : ptomaïnes, corps puriques, leucomaïnes, amides complexes, matières azotées extractives, etc., autant de substances qui vont engorger le foie, irriter les centres nerveux et congestionner les reins. Ces composés nocifs dérivent bien de la viande et non de la fécule, du sucre ou des graisses ; ils ne se produisent pas avec la caséine du lait ou le gluten du pain ou la légumine des légumes, ainsi que le démontrent les observations faites sur les animaux porteurs de la fistule d'Eck. » (A. Gautier) (1)

Enfin, dès qu'une lésion même minime des viscères digestifs vient à se produire, la viande fait courir à l'organisme les plus graves dangers : elle devient attentatoire à la spécificité humorale et provoque des accidents d'anaphylaxie par absorption d'albumine hétérogène. Cliniquement et expérimentalement, ces faits sont démontrés d'une façon définitive.

Richet (2) a vu que le sérum musculaire injecté à des animaux était doué d'une toxicité effrayante et provoquait des désintégrations irréparables.

Même chez des animaux carnivores, si l'un des viscères importants vient à faiblir, la viande agit à la façon d'un poison véritable. Dans l'expérience de la fistule d'Eck (exclusion du foie par abouchement de la veine porte dans la veine cave), un chien ainsi mutilé supporte très longtemps le déversement direct des produits de la digestion de la veine porte dans la circulation générale, tant qu'il est nourri de substances végétales ; mais, chaque fois qu'on lui donne de la viande, il est pris de crises convulsives, devient ataxique et méchant et finit par mourir rapidement.

Sur des chiens porteurs de lésions rénales provoquées, on a constaté des résultats identiques. Si on les soumet au régime végétarien, ils guérissent la plupart du temps ou ne conservent que des lésions scléreuses, tandis que si on leur fait prendre de la viande, ils meurent rapidement avec des doses énormes d'albumine dans les urines (Theohari) (3).

(1) A. Gautier. — *L'alimentation et les régimes*, p. 562.
(2) Ch. Richet. — *Du sérum musculaire, Académie de Médecine*, 1900, p. 1314.
(3) Theohari. — *L'alimentation carnée dans certaines néphrites expérimentales. Journal de physiologie et de pathologie générales*, 15 novembre 1911.

La viande est une source de putréfactions et d'infections intestinales. — De tous les êtres, l'homme est celui qui héberge le plus de microbes dangereux dans son intestin, parce qu'il est le seul à avoir modifié considérablement le mode d'alimentation qui lui était dévolu par la nature. Alors qu'on ne trouve que 37.000 germes par m. m. c. de matières dans l'intestin du lapin, 21.000 dans celui du chien, on en rencontre pour le moins 65.000 chez l'homme (Charrin). Et c'est bien la nourriture carnée qui commande cette pullulation microbienne, puisque chez un individu carnivore, à la flore intestinale surabondante, on peut, en le soumettant au régime végétarien, abaisser le nombre des germes à 2.000 (Gilbert et Dominici).

Et non seulement la viande fait s'accroître la flore microbienne de l'intestin, mais elle la modifie désavantageusement en provoquant la prédominance des bacilles de putréfaction sur les microbes acidifiants normaux: elle substitue l'action des espèces pathogènes à celle des saprophytes bienfaisants, qui poussent sur les déchets végétaux et aident à leur digestion. Aux uns comme aux autres, elle communique une exaltation de virulence considérable.

Si l'intestin est devenu un « laboratoire de poisons » et une « désharmonie de la nature », comme on l'a dit, c'est uniquement la faute de l'homme qui a cessé de se nourrir d'une façon pure, simple et naturelle.

Il n'y a pas à chercher d'autre cause aux lésions et aux infections intestinales qui déciment les sociétés modernes. Combien, dans nos milieux civilisés, sont exceptionnels les individus qui n'eurent pas à souffrir d'une infection grave des voies digestives (angine diphtérique, fièvre typhoïde, entérite chronique, appendicite ou constipation rebelle) ? Les gros mangeurs de viande, les tuberculeux que l'on gave de viande cuite et crue, n'échappent pour ainsi dire jamais à l'une ou à plusieurs de ces maladies. Les paysans, qui touchent à peine à la viande, sont bien plus rarement frappés. C'est dans les villes, où l'on consomme des viandes à tous les repas, que ces infections sont les plus fréquentes et les plus sévères. Ces faits sont d'observation banale et universelle.

Dans les milieux naturistes, on constate avec une aveuglante évidence que la suppression absolue et perpétuelle des viandes les plus putrescibles (porc, lard, jambon, charcuterie, saindoux, poissons et gibier) empêche l'éclosion des graves maladies de putréfaction digestive et humorale qui sont principalement l'angine diphtérique, la fièvre typhoïde et l'appendicite.

La viande transmet des maladies contagieuses et parasitaires. —Actuellement, il est rare que l'on consomme de la viande dite saine. Plus des deux tiers des bovidés sont entachés de tuberculose : les viscères trop farcis de tubercules sont seuls retirés de la carcasse de l'animal, le reste est débité pour la consommation. Les équarrisseurs savent bien qu'on ne leur livre que d'une façon tout exceptionnelle des bêtes trop tuberculeuses pour aller sur l'étal du boucher. On peut donc dire qu'une grande partie des viandes de boucherie proviennent d'animaux tuberculeux.

Et combien de bêtes atteintes d'autres maladies contagieuses, de fièvre aphteuse, d'actinomycose, de cancer, de charbon, de morve ; combien de vaches mortes de septicémie puerpérale ou de péripneumonie, de jeunes

veaux ayant succombé à la phlébite ombilicale, de porcs tués par la pneumo-entérite sont mis en vente sur les marchés ?

La viande de ces animaux malades est dangereuse non seulement par les microbes, toxines et déchets de réaction vitale qu'elle contient en abondance, mais elle peut empoisonner en plus par les drogues qu'on leur fit ingérer à doses souvent considérables (1).

Quant aux parasites que l'on risque d'héberger en mangeant de la viande, ils sont nombreux. Les tænias sont très fréquents chez les tuberculeux soumis à la zomothérapie. En Allemagne, la trichine a fait plus de 15.000 victimes depuis 50 ans. Les kystes hydatiques, les botriocéphales proviennent de la viande.

Même si l'animal est sain, le surmenage du transport, l'apeurement au cours des manœuvres qui précèdent l'abatage provoquent des réactions humorales toxiques et favorisent l'envahissement des tissus par les germes, dès les premières heures qui suivent la mort. Au cours du dépeçage, des contaminations se font par les mains et les objets malpropres qui infectent les viandes. Combien d'aptitudes morbides et de maladies cataloguées sont dues indirectement à la consommation de ces viandes « forcées » ou infectées secondairement ! En été, les journaux ne cessent de relater ces épidémies d'empoisonnement collectif, dues aux viandes et aux poissons avariés.

Parmi les plus dangereuses, certes, sont les viandes préparées et « travaillées », les saucisses, boudins et pâtés, principalement. On a trouvé jusqu'à 6 millions de germes par gramme de hachis frais du commerce (Stroscher) (2). Le type des accidents causés par ces viandes est le *botulisme*, infection d'autant plus à craindre que les produits envahis par le bacille de Van Ermengem ne présentent souvent aucun signe d'altération apparente.

La viande est acidifiante. — Elle est une cause importante d'acidification humorale et d'irritations sclérosantes qui s'exercent surtout sur les parois vasculaires et les tissus nobles de l'économie. Elle renferme un excès préformé d'acides phosphorique et sulfurique sur les bases qu'elle peut contenir et, de plus, son oxydation dans l'organisme redonne encore des acides phosphorique et sulfurique. Enfin, par ses nucléines, elle engendre de fortes quantités d'acide urique.

Pour conserver leur alcalinité humorale, les animaux carnivores jouissent d'un pouvoir très marqué de tranformation des matières azotées en ammoniaque (Schmiedeberg, Walter, etc.). Cette possibilité n'existe autant dire pas chez l'homme et chez les frugivores.

La viande déminéralise. — Les acides de métabolisme de la viande exigent de gros efforts de combustion et doivent la plupart du temps être neutralisés par d'abondants sels minéraux. Les carnassiers y parent en mangeant l'animal entier avec son sang et ses os qui renferment des minéraux et aussi beaucoup, en usant de leur possibilité d'élaborer de l'ammoniaque à

(1) « Bollinger a observé des atteintes sérieuses chez seize personnes qui avaient ingéré un saucisson préparé à l'aide d'un porc traité par l'arsenic. D'autres accidents identiques sont signalés comme relevant d'empoisonnement par ce corps dont les vétérinaires font un large usage au point de vue thérapeutique. » (ROUGET et DOPTER. — *Hygiène alimentaire*, p. 225)

(2) STROSCHER. — *Revue d'hygiène*, 1902.

hautes doses, nous le répétons. L'homme qui ne consomme ni le sang, ni les os des bêtes et qui, d'autre part, dédaigne comme peu nutritives les sources principales de minéraux assimilables : le pain bis, les salades vertes et les fruits entiers, peut arriver à se nourrir et même à faire se développer de fortes masses musculaires par la suralimentation carnée. Mais les organismes ainsi surchauffés à la viande n'ont que les apparences de la santé : ils manquent de résistance à cause de leur insuffisance minérale. C'est ainsi que des enfants, des adolescents, des athlètes poussés à la viande, exubérants de taille et de muscles, tombent malades un beau jour et meurent rapidement, au grand étonnement de tous.

C'est, en effet, une loi biologique générale que les fortes rations azotées exigent un correctif dans un apport minéral proportionnel. Rien n'est plus dangereux que de fournir de l'azote à flots, si l'on appauvrit la minéralisation. Voici un exemple de cette loi, observé en agronomie. Les agriculteurs ont appris à ne pas exagérer l'emploi des nitrates dans la culture des céréales et à corriger l'excès de végétation qui en résulte, par l'adjonction d'engrais phosphatés qui donnent plus de résistance aux tiges. En effet, si l'on se sert uniquement de nitrates, on obtient des récoltes exubérantes, mais qui versent inévitablement, parce qu'elles manquent de résistance squelettique. En outre, on ne récolte que des grains de faible densité, malgré la végétation luxuriante.

Que la viande soit une cause très active d'acidification et, par suite, de déminéralisation et de dégradation saline pour l'organisme humain, rien ne saurait mieux l'établir que le fait de la dissolution de tophus, chez des goutteux, sous l'influence du régime carné intensif. Aussi la dissolution et l'élimination de ces dépôts d'urate de soude, obtenues de cette façon, loin de constituer une évolution favorable de cette maladie ne sont-elles qu'une preuve flagrante du degré considérable d'acidification humorale, auquel on peut atteindre par la suralimentation carnée. Et quand on songe aux méfaits que les acides ainsi déversés vont faire se développer peu à peu sur d'autres points (artériosclérose, néphrite, hépatite, etc.), on comprend pourquoi ce mode de traitement qu'on a préconisé est malencontreux. On ne saurait, en effet, guérir des goutteux en les déminéralisant et en les empoisonnant de viandes.

La viande est une des causes majeures des maladies et des dégénérescences humaines. — Les méfaits de l'alimentation carnée sur la santé ont été mis en lumière par trop d'observateurs éminents pour qu'il soit utile d'y insister longuement. Les troubles cardio-vasculaires, l'artériosclérose, les altérations de la nutrition, les lésions arthritiques si variées, les infections intestinales (entérite, appendicite) qu'elle engendre à la longue sont bien connus depuis les travaux de Bouchard, Huchard, Pascault (1), Lucas-Championnière, de Grandmaison (2), Combes (3), Carton (4), etc.

En ce qui concerne la tuberculose, l'observation clairvoyante des en-

(1) Pascault. — *L'arthritisme par suralimentation.*
(2) De Grandmaison. — *Traité de l'arthritisme.*
(3) Combes. — *L'Entérite muco-membraneuse*, p. 21 et suivantes.
(4) P. Carton. — *La tuberculose par arthritisme.*

chaînements cliniques démontre que le plus sûr moyen de devenir tuberculeux consiste à faire des excès de viande et que la principale raison des poussées de congestion et des hémoptysies vient de la suralimentation à la viande, surtout crue.

Ce qui rend si malsain le séjour des villes, c'est, en plus de l'air impur qu'on y respire ou du travail qu'on y accomplit, l'abus de la nourriture carnée, joint à la consommation de l'alcool et des produits industriels.

En tous pays, les hommes qui ne mangent pas de viande d'une façon habituelle sont les plus robustes, les plus endurants et les mieux portants.

Une foule d'observations le prouvent. Des statistiques récentes relevant la mortalité par profession, indiquent que sur 10.000 individus vivants âgés de 45 à 54 ans, il en meurt chaque année 150, si ce sont des ouvriers agricoles, et 511, si ce sont des garçons bouchers ; et, de 55 à 64 ans on relève 296 ouvriers agricoles pour 860 garçons bouchers.

« Sous toutes les latitudes et dans tous les pays où les indigènes exécutent des exploits de force et surtout d'endurance les plus remarquables, les parcours les plus longs et les plus pénibles, les portages les plus lourds, etc., la ration alimentaire quotidienne est toujours relativement faible et se compose, en général, d'une platée d'un aliment grossier, tel que le riz, le manioc, auquel viennent s'ajouter quelques légumes ou quelques fruits crus, sans autre boisson que de l'eau. » G. Hébert (1), à qui nous empruntons cette citation, après avoir signalé encore l'exemple des nègres de l'Afrique centrale qui font 25 à 50 kilomètres par jour en portant des charges de 30 à 40 kilos et qui montrent un courage, une endurance, un dévouement et une bonne humeur à toute épreuve, constate que ces indigènes se nourrissent parfois de fruits seulement (bananes) et en tout cas « d'une quantité extrêmement réduite d'aliments simples, tels que la nature nous les fournit. Ces faits, ajoute-t-il, constituent des preuves irréfutables de l'excellence de l'alimentation *naturelle* et de l'inutilité de notre alimentation compliquée ou artificielle. »

La clinique, de son côté, établit que la viande est une puissante cause de morbidités, puisque sa suppression constitue le moyen le plus efficace d'enrayer les affections qu'elle avait fait se déclarer. Au cours des maladies de l'intestin, du foie, du rein, de la peau, en présence de troubles nerveux, etc., il n'est pas de meilleur remède que le régime végétarien. Même pour les tuberculeux, pourvu qu'ils n'aient pas perdu toute résistance, la diminution progressive de l'intoxication carnée amène souvent les guérisons les plus inattendues.

Chez tous les individus qui renoncent peu à peu à la viande et reviennent à l'alimentation normale et naturelle, il est de règle d'observer des changements décisifs dans les façons d'agir et de penser. Parallèlement au meilleur état et au meilleur rendement organiques se développe une puissance d'action et de volonté extraordinaire. Les opérations intellectuelles sont considérablement facilitées, l'esprit se fait plus lucide, l'attention plus vive, le jugement plus sain, le sang-froid plus grand. L'optimisme et la séré-

(1) L[t] G. Hébert. — *L'Education physique par la méthode naturelle*, page 6, chez Vuibert.

nité remplacent l'irritabilité et le découragement ; une compréhension nouvelle du monde et des choses naturelles se déclare, qui ennoblit le caractère et porte instinctivement l'individu vers le bien et le vrai. Somme toute, la privation progressive de la viande et la pratique de l'hygiène naturiste, par la rénovation physique, intellectuelle et morale qu'elles font se déclarer, apportent la démonstration de la nocivité des coutumes actuelles de vie factice et d'alimentation toxique.

L'alimentation carnée contribue grandement à surexciter les bas instincts d'immoralité, de brutalité et de cruauté. — En général, les gros mangeurs de viande sont des individus passionnés, coléreux et violents. Chez des animaux même, on éveille à volonté des instincts de douceur ou de férocité, en retirant ou en introduisant la viande dans leur régime. Ces faits ont été notamment constatés sur des ours, des chiens et des rats.

« L'alimentation carnée plus ou moins exclusive est, plus encore que la race, un des facteurs du caractère de l'individu. On sait que les rats albinos de nos laboratoires, tant qu'ils sont nourris de pain et de grain, sont très maniables et s'apprivoisent aisément, tandis qu'ils deviennent hargneux et mordeurs dès qu'on les nourrit de chair. On fait les mêmes observations sur le cheval, et même sur le chien quoique omnivore. Liebig raconte qu'un ours entretenu au muséum de Giesen se montrait doux et tranquille, tant qu'on le nourrissait exclusivement de pain et de légumes, mais quelques jours de régime animal le rendait méchant et dangereux. On s'amusait à modifier ainsi par périodes le caractère de cet animal. On sait, ajoute Liebig, que l'irascibilité des porcs peut être exaltée par le régime de la viande, au point de leur faire attaquer l'homme. »

« Le régime carné influe donc certainement sur le caractère personnel ; il nous rend plus agressifs, plus rudes, plus violents. Je ne parle pas de son influence fâcheuse sur la santé générale... n'ayant ici pour but que de montrer son action sur les qualités morales. » (A. Gautier) (1)

« Tous les hommes, tous les animaux uniquement carnivores, écrit Hufeland (2), sont violents, cruels, passionnés ; au contraire, une nourriture végétale vous dispose à la douceur et à l'humanité. C'est ce que l'expérience m'a maintes fois prouvé. Certains enfants à qui on avait donné prématurément et surabondamment de la viande devinrent, il est vrai, des hommes robustes, mais ils étaient passionnés, violents et brutaux ; je doute, pour ma part, que de telles dispositions les aient rendus propres à faire leur bonheur ou celui des autres. »

L'alimentation végétarienne constitue donc indiscutablement un régime d'évolution supérieure, au physique comme au moral. Hippocrate (3) l'avait déjà proclamé en ces termes : « On fera même bien pour acquérir la prudence de renoncer à la viande ».

RÉPONSES A DES OBJECTIONS

Parmi les critiques que l'on a formulées pour déconseiller la pratique

(1) A. Gautier — *L'alimentation et les régimes*, p. 501.
(2) Hufeland. — *L'art de prolonger la vie*, p. 412.
(3) Hippocrate. — *Du régime*. T. II, p. 43.

habituelle du régime végétarien, il en est quelques-unes qui doivent être relevées, parce qu'elles pourraient désorienter certains esprits mal renseignés. Nous allons les passer en revue successivement.

« *Si vraiment la viande était un poison, l'humanité aurait dû s'éteindre depuis longtemps* ». — La longue résistance dont fait preuve l'organisme humain vis-à-vis du poison carné a servi d'argument à ceux qui reportent les déchéances qu'elle provoque, sur de multiples autres causes, peu ou pas efficientes, en réalité.

Certes, il est indéniable que depuis longtemps l'homme s'intoxique avec de la viande, de même que depuis des siècles, il s'empoisonne avec des boissons fermentées, de l'alcool, du tabac, de l'opium même, dans certains pays. Mais de ce que l'être humain a pu supporter l'usage de ces toxiques, sans en mourir sur-le-champ, doit-on en conclure qu'il a bien fait d'agir ainsi et qu'il peut persévérer dans ses errements ? Le prétexte de l'ancienneté de l'emploi d'un poison ne saurait en aucune façon légitimer son usage permanent, qu'il s'agisse de viande ou d'alcool. D'autant plus que *cette faute alimentaire n'est jamais restée impunie*. De tout temps, on dut la payer en maladies, dégénérescences et souffrances diverses. L'étude des évolutions sociales l'établit avec certitude.

Les grandes civilisations furent toutes fondées par des races agricoles, presque végétariennes. La ruine, la corruption et les maladies ont toujours décimé les peuples, dès qu'ils ont enfreint les lois naturelles, en se suralimentant de viandes principalement, et en versant dans un luxe effréné.

Et, à chaque décadence, ce furent des populations restées plus saines qui firent irruption pour remplacer les peuples ravagés par la nourriture vicieuse.

De nos jours, cet incessant renouvellement s'opère pacifiquement dans nos grandes villes, où les campagnards, presque végétariens, viennent s'infiltrer continuellement, pour combler les vides occasionnés dans les rangs des citadins par la nourriture carnée et industrielle.

Si, maintenant, ce mouvement de remplacement est accéléré, par suite des tares croissantes qui ravagent les milieux civilisés, c'est que jamais le régime carné et l'alcoolisme n'ont sévi avec une pareille intensité.

« *A force d'en manger, l'homme s'est adapté à la viande* ». — Si une véritable adaptation à la viande s'était faite, même légère, on devrait en trouver la trace dans des variations corrélatives de l'état anatomo-physiologique. Or, les caractéristiques structurales et fonctionnelles d'êtres frugivores apparaissent actuellement, chez l'homme, comme fixées définitivement et irréversibles. Sa dentition, la forme de sa mâchoire, celle de ses mains, son chimisme digestif n'ont subi aucune modification qui les rapproche un tant soi peu des caractéristiques des animaux carnassiers.

Mais, qui plus est, l'instinct est resté immuable. Malgré quelques siècles d'essais malencontreux d'adaptation à la nourriture carnée, il est demeuré intransigeant. Maintenant comme toujours, il se prononce nettement contre les mauvaises habitudes alimentaires. En effet, la vue d'un animal, d'un veau par exemple, qui passe devant les yeux, ne met nullement l'appétit en éveil et ne suggère pas l'idée de le manger. Il a fallu qu'un certain

nombre de conditions antinaturelles interviennent pour rendre possible l'alimentation carnée. Il a fallu fabriquer les instruments tranchants qui permettent de tuer et de découper les bêtes, puis découvrir le feu et apprendre à s'en servir pour masquer par la cuisson, l'aspect répugnant des cadavres. Jamais la vue d'un morceau de chair crue n'arrive à ouvrir l'appétit et, instinctivement, l'homme se refuse encore à mastiquer cet aliment, s'il n'a pas subi des préparations qui en dénaturent l'aspect affreux, le goût fade et l'odeur cadavérique. Sans l'action du feu qui rissole les graisses et fait se développer des aromes excitants, sans l'adjonction d'épices et de condiments végétaux, jamais la viande ne pourrait paraître comestible.

Ce qui fait qu'il est moins déplaisant de pénétrer dans la boutique d'un charcutier que dans celle d'un boucher, c'est précisément que chez le premier l'odeur des carcasses animales est masquée par la cuisson et les aromes végétaux (thym, ail, oignon, etc.) ; tandis que chez le second, on est franchement incommodé par cette odeur écœurante de cadavre, qui rappelle à s'y méprendre celle des salles d'autopsie des hôpitaux. Que ceux qui soutiennent que le régime carné est le régime naturel de l'homme, aillent donc visiter un abattoir, voir tuer les bêtes apeurées, regarder le sang couler à flots et sentir les relents souvent pestilentiels qui s'échappent des salles où l'on vide les corps et où l'on travaille les abats. Au lieu de sortir de cet enfer avec l'appétit aiguisé, ils auront l'estomac bloqué, l'angoisse au cœur et l'esprit en révolte.

Il faut songer encore aux artifices que doivent employer les malheureux malades, qu'une thérapeutique antinaturelle condamne au supplice de la viande crue. Pour en masquer l'aspect nullement engageant et le goût nauséeux, ne sont-ils pas obligés de la mélanger à du bouillon très chaud ou de la rouler dans du sucre. Et encore les voit-on réprimer des régurgitations et des envies de vomir que leurs voies digestives leur infligent, comme autant d'expressions de défenses naturelles d'un organisme dont on viole les lois d'adaptation.

Enfin, voici encore un argument bien plus décisif. Vient-il jamais à l'idée des enfants de dérober un morceau de viande à l'étal d'un boucher ? Par contre ne se rendent-ils pas toujours, d'instinct, à la maraude des fruits ? La voix de la nature, non faussée par l'éducation alimentaire vicieuse de l'âge adulte, parle par leur bouche.

Même chez les adultes, l'aspect de beaux fruits et de beaux légumes met en appétit, réjouit la vue et ne procure que des sensations agréables. Quel contraste avec les mouvements de répulsion et les pensées qu'éveillent le spectacle et l'odeur des étalages des viandes saignantes !

Le régime carné est donc resté un régime antinaturel, qui viole les instincts innés et qui va à l'encontre d'adaptations ancestrales maintenant irréversibles. Seule, la famine a pu l'imposer passagèrement ; seuls, des artifices culinaires et industriels permettent d'en continuer l'usage.

« *On ne peut vivre sans manger de viande* ». — A qui fera-t-on croire que la viande est un aliment de toute nécessité, alors qu'actuellement plus de 500 millions d'individus vivent sans jamais toucher à la viande et comptent parmi les mieux portants de corps et d'esprit (populations de l'Inde,

paysans de toutes races, religieux des ordres monastiques, nombreux adeptes du végétarisme répartis dans toutes les contrées du globe) ?

« Les paysans russes, les mineurs du Chili, ouvriers mexicains, brésiliens, chinois, aborigènes des Canaries, ouvriers et bateliers égyptiens et grecs, porteurs smyrniotes, soldats turcs, ouvriers agricoles de Suède, Italie, Suisse, Bavière, Turquie, etc. n'absorbent que pain, fruits, légumes, œufs et laitage. Tous jouissent d'une force musculaire remarquable. (L. Lefèvre) (1). Ajoutons, pour être exact, que leur végétarisme n'est pas toujours absolu.

« *Le coefficient d'utilisation azotée de la viande est supérieur à celui des végétaux* ». — Cet argument se réimprime partout depuis les expériences d'Hoffmann (2) qui, faisant passer brusquement un sujet de la nourriture carnée intensive à l'alimentation végétalienne, composée exclusivement de pain, lentilles et pommes de terre, trouva plus d'azote inutilisé avec ces derniers menus. Mais, quoi d'étonnant à ce qu'un bouleversement aussi radical et aussi subit dans le mode de nourriture amène des différences d'utilisation alimentaire. Dès qu'on viole les lois d'adaptation biologique, les résultats expérimentaux perdent toute valeur.

Et puis, en quoi est-il prouvé que l'aliment le meilleur est celui qui s'utilise le plus intégralement ? Ne voyons-nous pas, au contraire, que chez tous les êtres, vivant de la vie naturelle, un rejet de déchets et de matériaux chimiques inutilisés s'opère de façon normale par les excréments.

Enfin, la forme plus vitalisée sous laquelle est présenté l'azote dans les albumines végétales importe bien davantage que leur coefficient d'absorption relative.

En réalité, cette supériorité du métabolisme de l'azote carné n'est nullement démontrée. L. Lefèvre (3), qui a repris ces expériences, a trouvé une utilisation sensiblement égale, dans les deux cas.

« *Il est un fait indéniable : nous digérons et assimilons la viande* ». — Assurément, mais aliment comestible ne signifie nullement aliment physiologique. Et cette particularité de pouvoir assimiler une nourriture nullement destinée à son organisme, l'homme la partage avec tous les animaux, même avec les herbivores.

C'est ainsi que l'on peut faire accepter, digérer et assimiler des déchets de viande, des résidus d'équarrissage, du sang desséché et jusqu'à du guano de poisson, par des herbivores (chevaux, bœufs, moutons, etc.) (4). Ces animaux ainsi nourris engraissent même sur le moment beaucoup plus que les autres, mais ils ne sont pas longs à succomber à des accidents de pléthore, à des infections aiguës ou chroniques. C'est la fin habituelle des animaux gras, exhibés dans les concours. Il en est donc pour eux comme pour l'homme qui, sous l'action de la suralimentation carnée, fait montre d'exubérance vitale pendant quelques années, puis finit apoplectique ou tuberculeux.

Cette possibilité de digérer de la viande qu'ont les herbivores, s'explique de la façon suivante : tout animal soumis au jeûne, vit aux dépens de ses pro-

(1) J. Lefèvre. — *Examen critique du végétarisme*, p. 47.
(2) A. Gautier. — *L'alimentation et les régimes*, p. 56.
(3) L. Lefèvre. — *Chaleur animale et bioénergétique*.
(4) R. Gouin. — *Alimentation rationnelle des animaux domestiques*, p. 279.

pres tissus et devient ainsi carnivore. Des lapins nourris d'herbe rendent des urines troubles et alcalines ; alimentés de viande, ils donnent des urines claires et acides. Privés de nourriture, ils maigrissent, dégradent leurs muscles et leurs urines sont encore claires et acides (Cl. Bernard) (1). De même, dans le lait de vaches qui maigrissent, on peut déceler la présence d'une graisse anormale, venue de la fonte des tissus : la margarine.

Enfin, tout animal dans ses premiers stades de développement, soit dans l'œuf, soit dans l'utérus, soit par l'allaitement, consomme des albumines animales homogènes.

Ces faits prouvent simplement que pendant les premières périodes de développement, ou encore en cas de manque de nourriture, les animaux peuvent assimiler des albumines animales homogènes, empruntées à l'organisme maternel ou à eux-mêmes (2), mais cela ne signifie nullement qu'ils sont en droit de recourir plus tard à la nourriture carnée étrangère, si leur constitution anatomique ne leur assigne pas ce mode de nourriture.

Donc, de ce que l'homme a sucé le lait maternel, il serait puéril de déduire qu'il peut impunément manger de la viande. Un lapin, un veau ou un singe ont également passé par ce mode de nutrition infantile ; n'empêche qu'une fois devenus adultes, ces animaux n'ont pas la possibilité de se nourrir de viande. Au-dessus des conceptions théoriques du laboratoire existent les lois générales d'évolution et d'adaptation.

« *On n'a pas de force, si l'on ne mange pas de viande* ». — A tout instant, on entend répéter autour de soi : « on ne peut pas travailler sans manger de viande » ; « la viande donne des forces » !

Nous avons déjà fait remarquer que ce préjugé s'était ancré dans les esprits, à la suite de la baisse des forces qu'observent ceux qui se privent subitement de viande. Nous avons dit également que, pour tous les excitants malsains, qu'il s'agisse d'alcool ou de viande, la même confusion s'était établie entre leur valeur d'excitation et leur capacité nutritive. Nous n'y reviendrons pas. Nous ajouterons seulement que ces aliments de coup de fouet épuisent et détériorent l'organisme à la longue. Ils font prendre aussi de mauvaises habitudes dont il est difficile de se défaire, quand la maladie oblige à faire machine en arrière.

Par contre, il est bon de proclamer et de démontrer que loin d'amoindrir les forces, le régime végétarien est celui qui procure le plus d'énergie et d'endurance. Les exploits dont se sont montrés capables tant d'athlètes végétariens l'attestent d'une façon particulièrement éclatante.

Dans la plupart des manifestations sportives, en effet, on peut relever

---

(1) Cl. Bernard. — *Introduction à la médecine expérimentale*, p. 243.

(2) Récemment, au cours de certaines recherches expérimentales, des observateurs furent tout étonnés de constater que des animaux, nourris de chair d'individus de même espèce, profitaient bien mieux que si on leur faisait absorber de la viande d'autres espèces. Un chien, par exemple, engraissait plus vite à manger du chien que du cheval.

Ces auteurs ne se sont pas doutés que ce meilleur rendement était motivé par la vieille adaptation de l'allaitement et de l'autophagie. Et ils en ont simplement conclu, qu'en théorie, l'alimentation la plus rationnelle serait celle qui serait fournie par la chair d'animaux de même espèce ! C'était presque dire qu'on serait en droit de dévorer son semblable, d'être anthropophage, par conséquent !

les noms de sujets végétariens, qui presque toujours brillèrent au premier rang. Pour les courses pédestres (1), citons les noms de Karl Mann ; E. Rath, de Prague, champion de marche avec bagages ; Wilhelm Schmitt, de Nuremberg, champion de marche au delà de 100 kilomètres ; H. Muller, de Berlin, coureur hors ligne ; Voit, gagnant de la course de 5 mille aux jeux olympiques de Londres en 1908 ; Bureley, champion de course à pied d'Ecosse ; Nurmi, le champion finlandais. Parmi les cyclistes, il convient de signaler les anglais Robl, Olley. En 1902, les records cyclistes de 131 à 277 milles étaient détenus par des végétariens. En France, M. de Vivie, de Saint-Etienne, végétarien depuis 1896, fervent cycliste, a accompli des performances extraordinaires. A soixante ans, il continue à entraîner, par son exemple, une phalange de cyclistes végétariens, qui font couramment des randonnées de 300 à 500 kilomètres en 24 heures. E.-H. Miles, de Cambridge, est champion de tennis et de raquette d'Angleterre. Siegfried Gossmann est champion de ski. Parmi les nageurs végétariens les plus émérites, on relève les noms de Kohb, de Leipzig ; Corsan, du Canada ; Gandy, ancien champion d'Angleterre. Jusque parmi les boxeurs, on a cité des végétariens : Léo Houck et Fréd. Welsch sont végétariens.

Un exemple encore plus frappant de la force mentale, de la vigueur physique, de la résistance aux intempéries et aux maladies que peut conférer le régime végétarien, nous a été offert chez les soldats balkaniques, au cours de la guerre de 1912, principalement chez les Serbes. Tous les chirurgiens étrangers qui, à ce moment, ont soigné ces soldats, ont unanimement déclaré qu'ils n'avaient jamais observé pareil stoïcisme, ni pareilles facilités de réparation, et tous ont reconnu que ces races devaient ces avantages à leur abstinence d'alcool et à leur régime végétarien (2).

Voici, par exemple, la nourriture habituelle des paysans serbes : ils vivent principalement de galettes de maïs, de pommes de terre, de haricots, de choux, de fruits et de laitage. Les œufs sont pris en très petite quantité. Les plus fortunés ne mangent pas de la viande plus d'une fois par mois et les pauvres n'en goûtent pas 4 fois par an. Les légumes sont accommodés à la crème, le beurre est presque ignoré. Les céréales (maïs et blé) sont utilisées

(1) Pour le détail de ces performances, voir LEFÈVRE : *Examen critique du végétarisme*.

(2) Voici quelques-uns de ces témoignages :

« On a eu affaire à des blessés qui sont un peu différents de ceux que l'on a habituellement à soigner à Paris ou dans les hôpitaux de province. La plupart étaient des montagnards habitués à une existence pénible, *d'une grande sobriété, végétariens le plus souvent par nécessité, très rarement alcooliques !* On n'a pas vu d'ivrogne pendant tout ce voyage et on a pu constater que les anesthésies générales, par l'éther et le chloroforme, étaient de la plus grande facilité, sans période marquée d'excitation, comme on en voit chez ceux qui sont habitués aux boissons alcooliques. » (*Presse Médicale*, 8 mars 1913)

« Ce fut un terrain chirurgical admirable, d'autant plus que ces paysans *ignorent, pour ainsi dire, l'alcool et se contentent pour nourriture, d'un peu de maïs et d'eau* », écrit F. M. Cadenat, prosecteur à la Faculté qui opérait chez les Bulgares. (*Presse médicale*, 5 février 1913 ; La Croix Rouge à Sofia)

« Il convient d'insister encore sur l'admirable résistance du soldat turc, *sobre, végétarien, non alcoolique* et astreint par sa religion à des habitudes de propreté. »

« C'était plaisir de donner le chloroforme à nos blessés qui s'endormaient tranquillement sans jamais présenter de phases d'excitation, si communes dans nos contrées. » (E. TARTOIS, *Presse médicale*, 18 janvier 1913)

en farine complète, obtenue à l'aide de meules en pierre. Tous les aliments sont préparés par ceux qui les consomment ; en dehors des villes principales, il n'y a ni bouchers, ni boulangers. On serait donc malvenu à parler du régime végétarien comme d'un régime de cachexie et à prétendre que pour faire montre d'énergie morale ou pour obtenir du muscle, il faille à tout prix manger de la viande !

Faisons remarquer enfin, qu'à tous les échelons de la vie animale, on retrouve la même supériorité d'endurance chez les êtres non carnivores. Ainsi les animaux carnassiers, capables de détentes puissantes, sont de pauvres coureurs. Une course rapide les met vite hors d'haleine. Un tigre serait incapable de fournir l'effort prolongé d'un âne qui tire une voiture chargée. Les grandes randonnées migratrices sont le fait de granivores et d'herbivores. Parmi les oiseaux, les granivores sont des rameurs infatigables ; des pigeons peuvent parcourir jusqu'à 1 000 kilomètres à raison de 60 kilomètres à l'heure, tandis que les oiseaux de proie, ou encore les hirondelles, sont des planeurs que leur mode d'alimentation oblige à des rythmes de dépense moins précipités.

La supériorité dynamogène de l'azote végétal, énergie solaire de première main, sur l'azote animal usagé, éclate donc dans le règne animal entier.

« *Pas de travail cérébral productif sans viande* ». — Cette affirmation est aussi erronée que la précédente. L'observation courante dénote au contraire un accroissement considérable de la sensibilité et de la productivité cérébrales chez tous les individus qui cessent l'intoxication carnée. Le régime végétarien a, de tout temps, formé des sages, des saints, des philosophes et des savants. Qu'il nous suffise de rappeler que, dans l'Antiquité, Pythagore et ses disciples, Platon, puis la plupart des grands saints du catholicisme étaient végétariens. De nos jours, Newton, Tolstoï, Reclus, pour ne citer que les plus marquants, ne peuvent passer pour des cerveaux improductifs. Enfin, le plus haut développement de puissance mentale et d'énergie volontaire se retrouve chez les Yogis de l'Inde, qui sont de purs végétariens. Nous jugeons inutile d'insister davantage.

« *La viande est un tonique de premier ordre* ». — Certains même ont voulu en faire un médicament. Il est évident que si, pour juger de la valeur d'un produit on s'en tient au simple effet immédiat qu'il procure, sans rechercher s'il est physiologique et naturel, et sans considérer les effets tardifs qu'on en retire, on peut en arriver à considérer la viande comme un fortifiant. En effet, elle détermine sur-le-champ de la surexcitation générale et pousse à l'activité ; si on la supprime brusquement, on observe par contre de l'abattement des forces. De ces simples apparences, on peut conclure que « la viande est, par excellence, l'aliment du travailleur ». C'est ce que font d'ailleurs les chimistes qui, du fond de leurs laboratoires, prétendent régler l'hygiène alimentaire des collectivités, sans faire état des adaptations naturelles et des enseignements de la clinique.

Il nous faut encore répéter que les réactions pléthoriques, les hautes couleurs, la leucocytose qu'occasionnent les prises de viande ne sont que l'expression de violentes réactions de défense organique et constituent, par suite,

des motifs d'épuisement pour les malades à qui on les inflige. Cette surexcitation antiphysiologique des cellules avec la libération outrée d'énergie que donne le poison carné, est de tout point comparable à l'action nocive des drogues stimulantes : cacodylates, strychnine, alcool, etc. Toxique par ses bases créatiniques, xanthiques, par ses leucomaïnes, etc., la viande agit comme un poison et ne « réconforte » que pour mieux épuiser ensuite. Il est donc dangereux de préconiser des moyens de stimulation vitale aussi néfastes, alors que dans l'alimentation normale et dans nos milieux naturels abondent des agents d'excitation et de rénovation vraiment physiologiques et tout aussi actifs.

« *Les peuples les plus entreprenants, les plus rudes, les plus envahissants sont gros mangeurs de viande* » (A. Gautier). — L'exemple des populations végétariennes de l'Inde, subjuguées par une poignée d'Européens carnivores, est habituellement cité pour étayer cette thèse. On peut répondre d'abord, que c'est la supériorité des armements plutôt que le mode d'alimentation qui a déterminé cette suprématie, purement matérielle d'ailleurs. Puis, il est difficile d'admettre que la valeur d'une collectivité se juge à sa puissance d'agressivité, tandis qu'au contraire elle est caractérisée par sa capacité de résistance et surtout d'assimilation pacifique. L'histoire montre que, dans l'avenir, la victoire n'appartient pas toujours à l'envahisseur brutal, mais que, finalement, celui-ci est absorbé par les forces de bien et de progrès, quand le vaincu en tient en réserve.

Mais encore, quelle mentalité rétrograde ferait-on se développer dans l'humanité si on lui proposait, comme idéal, les procédés de violence impitoyable dont font preuve les races carnassières.

Et quels tristes modèles à offrir que ces peuples gros mangeurs de viande décimés par les maladies de dégénérescence, les usures prématurées de l'arthritisme, les infections chroniques (tuberculose, cancer) et les maladies mentales (immoralité, folie, etc.) !

Quant aux peuples, tels que les Esquimaux, dont la nourriture est devenue presqu'exclusivement carnée (phoque et poissons crus, principalement), ils sont arrivés à s'y habituer, mais ils sont devenus des prototypes de laideur physique, de férocité et de régression spirituelle.

Du reste, cette influence néfaste de l'alimentation carnée sur le caractère aussi bien des hommes que des animaux, constitue, répétons-le, un fait des mieux établis.

Les auteurs classiques le reconnaissent eux-mêmes. C'est ainsi, par exemple, que A. Gautier (1) émet à ce sujet les appréciations suivantes :

« L'alimentation végétarienne constitue un régime très rationnel, très acceptable, et l'on doit, comme nous le verrons, y recourir en certains cas pathologiques, ou lorsqu'il s'agit d'assouplir les caractères des individus ou des collectivités, but vers lequel nos mœurs actuelles et les nécessités de l'heure présente nous dirigent mal, je le reconnais, mais où nous tendrons tôt ou tard, ne fut-ce que par intérêt bien entendu. C'est ce que les sociétés végétariennes ont compris et poursuivent sans trop de succès encore...»

« Le régime végétarien semble plus apte que le régime ordinaire, et

(1) A. Gautier. — Loc. cit., pages 357 et 560.

surtout que le régime carné exagéré, à faire résister à une longue fatigue et aux abaissements de température. Il semble laisser l'esprit plus libre et plus délié ! C'est un régime sain. C'est aussi le moins coûteux. Il tend à faire de nous des êtres pacifiques et non agressifs, violents ou neurasthéniques. Il est suffisamment pratique. Il peut être accepté rationnellement et prôné par ceux qui poursuivent l'idéal de la formation et de l'éducation de races douces, intelligentes, artistiques et cependant prolifiques, vigoureuses et actives. »

« *L'ouvrier qui manque de viande, boit de l'alcool* ». — Il serait beaucoup plus juste de dire : l'ouvrier, depuis qu'il ne s'alimente plus de pain bis, s'est trouvé dans l'obligation de recourir à d'autres sources azotées et à des excitants alimentaires dangereux, qui se nomment l'alcool et la viande. Avant la fabrication de l'alcool industriel, les ouvriers et les paysans travaillaient à de plus rudes besognes, sans presque manger de viande et pourtant ils ne ressentaient alors aucun besoin de s'alcooliser. Mais c'est parce qu'ils avaient l'excellent pain bis pour les nourrir et les soutenir.

« *Les œufs et le lait sont des aliments animaux comme la viande* ». — Les œufs et le lait sont loin d'avoir la toxicité de la viande. Ils ne contiennent pas les déchets de nutrition (purines, etc.) et les toxines cadavériques qui font le danger de cette dernière. De plus, ce sont des aliments vivants, provenant d'animaux en vie, et surtout, ce sont des accumulateurs d'énergie, chargés à haute tension, puisqu'ils servent à la formation et à la nutrition d'organismes nouveaux.

« *Le régime végétarien oblige à une surcharge d'aliments* ». — Bien des gens se figurent que l'on doit manger beaucoup plus, si l'on cesse de prendre de la viande. Les théoriciens même se sont livrés à des calculs impressionnants mais absurdes, afin de savoir combien il faudrait de kilos de pommes de terre, ou encore de raisin pour fournir le total calorimétrique nécessaire à un individu qui se nourrirait seulement d'un seul de ces aliments. Comme si vraiment les végétariens n'avaient pas le droit de manger plus d'un aliment et ne possédaient pas dans les œufs, le pain bis, les légumineuses et les fruits oléagineux des aliments plus azotés, plus énergétiques et souvent moins volumineux que la viande !

Certains, même, d'une bonne foi douteuse, confondent à dessein herbivores et frugivores, et croient opposer une objection très profonde, en disant que l'homme n'est pas fait pour vivre d'herbe. Mais, il n'y a pas là matière à discussion.

« *Le régime végétarien prédispose à l'artériosclérose* ». — Depuis Gubler, on répète que l'alimentation à prédominance végétale, par sa richesse en minéraux calcaires, risque de déterminer de la *fossilisation* des tissus. Récemment, certains auteurs crurent bon de rappeler cette pure hypothèse, en l'étayant de la constatation de plaques calcaires et de productions calculeuses rencontrées dans les gros vaisseaux et les émonctoires d'herbivores *domestiques*. Il est facile de laver le régime végétarien de ce reproche, en faisant observer que ces dépôts calciques sont dus à une acidification humorale suivie de dégradation minérale défensive, et que cette altération nutritive résulte seulement de l'alimentation industrielle et de la stabulation aux-

quelles sont soumis les animaux domestiques, puisque les herbivores sauvages en sont indemnes.

« *Actuellement, l'alimentation carnée est devenue presque une obligation sociale, à laquelle il est difficile de se soustraire* ». — On ne peut nier que, dans les milieux civilisés, il est des circonstances où l'on se trouve parfois bien embarrassé pour continuer des pratiques de vie saine et d'alimentation normale. La vie de lycée et de caserne comporte de ces difficultés d'existence rationnelle qui sont incontestables. Et il est infiniment regrettable que l'organisation de la vie sociale soit si défectueuse à ce point de vue.

Pourtant, il ne faudrait pas s'imaginer qu'elles soient toujours insurmontables. Plusieurs fois, nous avons vu des individus vraiment désireux de conserver leur bonne santé, qui ont pu s'arranger pour demeurer végétariens au lycée, dans les écoles supérieures et à la caserne, et qui s'y sont comportés admirablement, grâce à leur régime.

Enfin, il est des circonstances nombreuses où il est bon de ne pas se soumettre passivement aux coutumes établies. Quand, par exemple, un végétarien prend un repas dans une société de carnivores, il ne doit pas se croire obligé de faire comme tout le monde, par suggestion, entraînement ou politesse. Il est de son devoir de se passer de viande, sans ostentation, au cours du repas et de donner ainsi discrètement un bon exemple d'hygiène alimentaire et de volonté, au lieu de se laisser contaminer par les mauvaises suggestions d'un milieu mal instruit et passionné.

De ces longues discussions, il nous est possible à présent de dégager les conclusions suivantes :

La nourriture non carnée a élevé l'homme au rang d'être doué d'états de conscience et de raison supérieures ; elle lui a donné l'élan vital qui l'a fait se différencier considérablement des autres animaux ; elle fut le mode d'alimentation des premiers fondateurs des grandes civilisations (peuples agriculteurs). De nos jours, elle permet aux réserves paysannes de rester saines et de venir combler les vides des milieux trop civilisés. D'autre part, une bonne partie des tares physiques et mentales proviennent indubitablement de l'alimentation carnée. Quand on réfléchit à tout cela, on se rend compte que l'alimentation non cadavérique favoriserait considérablement le progrès humain.

Quelques centaines d'années de fautes alimentaires n'ont pas réussi à faire s'évader l'homme du moule indestructible d'être frugivore, que des centaines de siècles lui ont construit. Il est donc déraisonnable de s'entêter à enfreindre les lois naturelles plus longtemps et à se rebeller contre une structure anatomique et des instincts irréversibles.

Enfin, du moment où il est prouvé que la viande n'est nullement indispensable à l'alimentation humaine, la destruction non motivée de millions d'animaux, formes vivantes supérieures, doués d'intelligence, constitue une pratique barbare. En ne commettant plus ces meurtres inutiles, en cessant de s'alimenter de cadavres répugnants, il n'est pas douteux que l'homme retrouverait un bien meilleur équilibre mental et physique, et se libérerait de beaucoup de ses incitations criminelles ou immorales et de ses troubles morbides.

4° LE RÉGIME VÉGÉTALIEN

Ce régime ne comporte l'usage que d'aliments végétaux, à l'exclusion de toute substance d'origine animale : viande, œufs, lait et dérivés. Il a pour synonyme le mot frugivore, qui vient de *vorare*, se nourrir ; *fruges*, des produits de la terre (fruits, céréales, légumes). S'il n'est fait usage que de fruits seulement, le régime est dit alors fruitarien.

En s'entraînant peu à peu à la suppression de tous les aliments animaux pour arriver finalement à ne manger que des céréales, du pain, des légumes farineux, des légumes verts cuits et crus, des fruits et des graisses végétales, on se trouve placé dans les conditions d'alimentation les plus rapprochées de la nature, les plus capables de simplifier l'existence et d'entretenir la pureté humorale. En effet, cette nourriture restreinte au règne végétal est la plus pure, la plus physiologique et la moins sclérosante qui existe. De plus, elle est la plus strictement conforme à nos adaptations anatomo-physiologiques ancestrales.

Au point de vue théorique, le règne végétal contient toutes les catégories de matériaux alimentaires nécessaires à l'entretien de la vie et des tissus. Matières azotées, hydrocarbonées, grasses, minérales, excitantes y foisonnent. Toutes sont riches en vitamines et par conséquent toniques, vivifiantes et facilement assimilables. Les corps gras et condiments végétaux permettent, en outre, de préparer les aliments à l'aide d'une cuisine simple et suffisamment variée.

Au point de vue pratique, le régime végétalien constitue un régime hypotoxique idéal. En effet, on ne se figure pas suffisamment quelle immense différence de toxicité sépare les aliments édifiés par le travail végétal de ceux qui ont subi l'élaboration animale. Il n'y a pas que des questions de toxines, de ptomaïnes ou de purines pour expliquer les motifs de cette si forte différenciation. La vie animale entraîne d'autres nombreuses modifications dans la composition des tissus. Elle comporte, entre autres, des édifications moléculaires que leur extrême complexité rend très fragiles, très facilement décomposables en dérivés dangereux pour les viscères.

Une expérience très simple, mais particulièrement démonstrative, permet de juger combien sont fondés les motifs de séparation si tranchée qui existent entre la matière vivante animale et la végétale. Si l'on vient à exposer, en plein soleil, en été, dans des récipients séparés, d'une part, des aliments animaux : viandes, poissons, œufs, lait, et, d'autre part, des produits végétaux : légumes farineux, verts, et fruits, cuits ou crus, et que l'on repasse 48 heures après, on pourra à peine approcher des plats contenant les aliments animaux, parce qu'ils seront en pleine putréfaction, tandis qu'à la rigueur il serait encore possible de consommer sans dégoût et sans danger les mets végétaux restés souvent indemnes ou simplement suris. Or, ce qui se passe en plein air, n'est au fond que la reproduction presque identique de ce qui se produit dans notre intestin, au cours de la traversée digestive de ces deux catégories d'aliments. En effet, la pullulation d'une flore microbienne alcaline et putride ainsi que l'odeur infecte des selles sont les caractéristiques de l'alimentation animale, tandis que la conservation d'une flore peu nom-

breuse, normale, acide et utile, ainsi que la minime odeur des excreta s'observent surtout dans le cas de l'alimentation végétalienne.

Les bons effets cliniques qu'il procure viennent aussi attester la haute valeur antitoxique de ce régime. Les bienfaits que peuvent en retirer des arthritiques, des épileptiques (M. de Fleury) et même certains tuberculeux, comme nous en avons publié des observations (1) sont particulièrement démonstratifs de son hypotoxicité.

Et c'est surtout sur les matières albuminoïdes que porte cette atténuation si considérable des propriétés toxiques. En effet, ce qui rend parfois si nocif le régime animal, dès que les viscères digestifs sont atteints de déficit fonctionnel, c'est la transformation incomplète des molécules azotées, selon le mode spécifique, et, par suite, la pénétration d'albumines étrangères dans la circulation où elles attentent à la spécificité humorale et produisent des phénomènes d'intoxication ou même d'anaphylaxie. C'est dire que les organismes susceptibles de pouvoir s'adapter à ce régime extrême et de le suivre d'une façon habituelle sont ainsi garantis contre les attentats à leur individualité humorale, que crée si souvent la nourriture trop animalisée.

Mode d'application du régime végétalien. — Selon qu'il s'applique à des individus sains ou peu malades, ou à des délabrés digestifs, le régime végétalien se prescrit intégral ou atténué. Aussi, y a-t-il lieu de distinguer deux variétés de régime végétalien, un normal et un hypoconcentré.

A) LE RÉGIME VÉGÉTALIEN DE CONCENTRATION NORMALE

Tous les fruits et végétaux comestibles entrent dans la composition de ce régime. Leur répartition en repas s'opère toujours selon les indications générales placées en tête de ce chapitre. Les aliments naturels les plus concentrés et les plus excitants : pain complet ou bis, légumineuses, fruits oléagineux, condiments vigoureux, entreront surtout dans la composition du repas de midi, en proportion du travail et des exigences physiologiques de chacun. Le repas du soir sera toujours plus léger. Ce régime convient donc aux organismes encore robustes, capables de faire les frais de réaction et d'assimilation de puissantes énergies nutritives. On devra veiller pourtant à ne pas abuser des produits annoncés comme susceptibles de créer à la longue des fatigues digestives. Nous les avons signalés au cours de l'étude des aliments en particulier ; nous n'avons donc pas à y revenir. La cuisine se fera simplement au sel, à l'eau, aux graisses végétales, à l'huile de préférence ; mais, la plus grande partie de la nourriture devra être prise crue (légumes, fruits, salades crus).

Les variations de présentation exigées par un assez grand nombre de tempéraments, s'obtiendront par les associations culinaires de légumes et fruits variés et par l'adjonction de végétaux excitants, acides, aromatiques, etc.

Inutile de dire qu'on n'aura guère l'occasion de prescrire ce régime très sévère, puisqu'il n'est applicable qu'à des individus peu ou pas malades et aussi parce qu'on rencontrera bien rarement des esprits, assez franchement libérés de préjugés et d'instincts de gourmandise pour admettre de s'y sou-

(1) P. Carton. — *La tuberculose par arthritisme.*

mettre avec foi et continuité. C'est donc dans des circonstances exceptionnelles de nécessité ou d'idéalisme que l'on peut observer des sujets végétaliens stricts. Pour notre part, nous avons connu dans la banlieue parisienne deux personnes *qui, pendant huit ans,* ont vécu par idéalisme, d'*un régime strictement végétalien,* sans consommer ni aliment d'origine animale, ni boisson fermentée, ni tabac, ni thé, ni café. Non seulement elles menaient ainsi une existence pleinement inasservie et très économique, mais elles y avaient gagné un meilleur état général et un fonctionnement digestif plus parfait. Le mari, pendant de longues périodes, était même crudivore (sauf le pain). Ses menus quotidiens se composaient de 600 gr. de pain bis ou complet, de 100 gr. d'huile, d'un kilo environ de légumes et fruits variés (pommes de terre, légumineuses fraîches écossées, carottes, tomates, topinambours, cresson, haricots verts, choux, feuilles vertes de salades, de bettes et de sanves, fruits aqueux, frais ou secs, peu de fruits oléagineux, parfois du blé cru trempé). Il usait de condiments forts : 100 gr. d'ail ou d'oignon chaque jour avec persil, fenouil, etc., et parfois d'infusions aromatiques : sauge, camomille, tussilage, etc. La femme, moins forte mangeuse, prenait moins de pain (300 gr.) moins d'huile et de légumes.

Dans d'autres pays (en Espagne, en Uruguay par exemple), on a signalé d'autres petits groupements de végétaliens. Mais ils sont d'une durée éphémère.

De tels exemples, qui mettent en déroute les théories scientifiques et les idées régnantes sur l'alimentation humaine, ont été également relevés par d'autres auteurs. Un physiologiste américain, entre autres, Graham Lusk, en a rapporté d'identiques dans son livre : « L'alimentation en temps de guerre». Il a déclaré que ce régime végétalien pouvait être considéré comme rationnel et très vitalisant. Voici en quels termes il s'exprime (1) : « Deux savants italiens ont étudié les conditions d'existence des paysans pauvres du sud de l'Italie. Ces populations se nourrissent médiocrement avec de la farine de maïs, de l'huile d'olive et des feuilles vertes. Il en est ainsi depuis des générations. Le lait, le fromage ou les œufs leur sont inconnus ; la viande n'est mangée que trois ou quatre fois par an, sous forme de lard de porc. La farine de maïs est accommodée d'une façon spéciale nommée « polenta » ou mélangée avec des haricots et de l'huile ou encore convertie en pain. Les choux ou les feuilles de betteraves sont bouillis dans l'eau puis assaisonnés avec de l'huile, de l'ail ou du poivre d'Espagne. Une des familles, sur lesquelles porta l'enquête, se composait de neuf personnes dont deux enfants. Le revenu annuel était de 424 fr. La dépense alimentaire journalière était de 0 fr. 15 par adulte. Dans ces conditions, on ne peut s'étonner de l'émigration constante de ce peuple vers l'Amérique. Ce qui est saisissant, c'est de constater que cette race sous-alimentée a été le facteur principal de tous les grands travaux accomplis aux Etats-Unis : chemins de fer, tunnels, constructions diverses. ».

« Le Dr Mc Collum soutient que l'usage des feuilles vertes est le secret de la force musculaire de ces hommes. Les protéines du maïs sont de qualité inférieure, mais celles des feuilles vertes constituent un supplément favorable.

(1) *Bulletin de la Société scientifique d'hygiène alimentaire et d'alimentation rationnelle de l'homme,* 1918, n° 9, p. 583.

L'huile d'olive, consommée seule, est une graisse pauvre, au sens nutritif du mot. En y ajoutant des feuilles vertes, on procure ces substances spéciales et indispensables appelées vitamines. Les vitamines sont abondantes dans le beurre et la graisse du lait entier ; c'est à elles que l'on doit la valeur alimentaire principale de ces deux aliments. Les légumes verts contiennent des matières minérales en quantité considérable, soit à peu près autant que le lait complet. »

« Cet exemple démontre l'importance d'un équilibre raisonné dans le régime alimentaire. Le maïs est le meilleur marché des céréales et l'huile végétale est beaucoup moins coûteuse que les graisses animales. Cependant, une alimentation composée d'huile et de maïs serait des plus néfastes à l'organisme humain. En ajoutant à ces deux denrées, des choux et des betteraves (feuilles), on obtient une nourriture capable de maintenir une race pendant une infinité de générations. On peut, en toute sûreté, regarder ce régime comme un régime rationnel. »

Ajoutons encore que le régime végétalien est celui que suivent les Trappistes, pendant le tiers environ de l'année, par périodes plus ou moins espacées, notamment pendant l'Avent (4 semaines) et le Carême (40 jours) et que pendant le reste du temps leur alimentation est strictement végétarienne, puisqu'il n'est jamais fait usage de viande, ni de poisson, ni d'œufs (sauf pour les malades), ni de beurre, ni de café, ni de chocolat. Comme aliments animaux, ils ne consomment que du lait et un peu de fromage, et leurs menus sont à base de légumes : pommes de terre surtout, choux, carottes, haricots, fèves, salade crue, huile, fruits, ou confitures et comme condiments : cidre, vinaigre, sel, oignon, ail. Et encore, les rations sont-elles réduites de près de moitié au cours du jeûne monastique qui s'étend du 15 septembre à Pâques. Il est bon de noter que les Trappistes sont obligés de travailler manuellement, même l'hiver, en même temps qu'intellectuellement et que beaucoup reconnaissent qu'ils se portent bien mieux au cours de cette existence rude et sobre qu'avant leur entrée à la Trappe, et qu'enfin un grand nombre d'entre eux parviennent à l'extrême vieillesse.

Faisons remarquer enfin que le régime végétalien, absolument strict, n'est réalisable *d'une façon continue* que si une grande part de l'alimentation est consommée crue (salades, blé, fruits et plats de légumes crus). C'est à cette utilisation presque intégrale de la force vitale des aliments (vitamines) que nous attribuons la conservation de la santé que nous avons constatée chez quelques végétaliens stricts. Malgré tout, ce régime strict *poursuivi sans aucune dérogation* (les paysans du sud de l'Italie en commettent de temps en temps) n'aura fait ses preuves que le jour où l'on pourra en constater les effets satisfaisants sur plusieurs générations, comme on a pu le faire sur des végétariens. C'est pourquoi, malgré les cas très rares, mais indiscutables, que nous connaissons où ce régime extrême a pu être introduit et suivi avec succès (mais pas toujours sans difficultés de santé), nous conseillons de ne pas en généraliser la recommandation, car il exige un bouleversement si radical dans les habitudes et comporte de si sérieux risques d'inadaptation et de dénutrition (dont nous avons vu de trop nombreux et trop graves

exemples) qu'il est plus sage de s'en tenir à l'établissement prudent et progressif de la réforme alimentaire végétarienne (1).

B) LE RÉGIME VÉGÉTALIEN HYPOEXCITANT ET HYPOCONCENTRÉ

Chez un certain nombre de grands malades qui ne peuvent tolérer ni les aliments d'origine animale, ni les fortes excitations et concentrations du régime végétalien normal, on est souvent obligé d'avoir recours à une diététique végétalienne de feu doux, comportant seulement des aliments peu concentrés ou déconcentrés pour faciliter leur travail d'exploitation.

Ce régime, qui vise à éviter le plus possible le surmenage digestif et l'intoxication humorale, a pour caractéristiques principales d'être à la fois hypoexcitant, hypotoxique, hypoconcentré. Aussi constitue-t-il un régime de grande économie énergétique, d'apaisement viscéral et malgré cela de rendement vital normal, car les forces épargnées au cours des élaborations servent au déploiement plus parfait de l'activité générale.

De ce qu'il ne comporte que des éléments de valeur atténuée, il ne faudrait pas conclure, en effet, à l'insuffisance nutritive et énergétique d'un tel régime. Le total des apports excitants, azotés, hydrocarbonés, calorifiques, etc., reste suffisant pour satisfaire aux besoins légitimes de l'économie, mais, au lieu de s'établir à l'aide d'aliments riches ou irritants, il n'est composé que de matériaux de valeur modérée. Bien que l'addition se fasse à l'aide de petits chiffres, elle arrive néanmoins à la somme normale et c'est là l'essentiel. Et comme, d'autre part, une place importante est réservée, dans la composition des menus, aux crudités (salades, fruits, blé et légumes crus) et au pain, aliment hautement diastasé, on peut dire que tout en étant atténué en force de concentration, ce régime est un des plus *vitalisants*.

Appliqué dans sa rigueur la plus grande, il est destiné à parer à des insuffisances métaboliques nombreuses et accentuées, s'étendant à la fois aux molécules azotées, grasses, hydrocarbonées, minérales, diastasiques et toxiques.

Il apparaît alors comme analogue à d'autres régimes, déjà institués en diététique classique, pour parer à des incapacités métaboliques électives, portant par exemple, soit sur les sucres et amylacés, comme pour le diabète, soit sur le chlorure de sodium, comme dans certaines néphrites. En effet, le régime des diabétiques laisse, à ceux qui y sont soumis, des matériaux sucrés et amylacés, mais il se garde bien de les offrir à haute concentration ; le régime déchloruré contient encore le sel qui entre dans la constitution normale des aliments naturels ; il apporte ainsi 2 à 4 gr. de chlorure par jour, mais ce sel est présenté à faible concentration, c'est ce qui fait que son élaboration est acceptée par les reins malades. C'est un régime hypochloruré, bien plus que radicalement privé de chlorures.

On conçoit donc qu'il puisse exister des débilités digestives qui, sans être aussi tranchées que ces deux dernières, soient pourtant assez accentuées pour nécessiter des atténuations corrélatives dans l'excitation et la

---

(1) Lire le chapitre : « Le régime le plus sévère que l'on puisse conseiller » dans le livre : *Enseignements naturistes* ; 1re série.

chimie alimentaires, et pour légitimer l'instauration d'un régime atténué en force d'agression cellulaire.

Cette nécessité de choisir des aliments peu concentrés et même de déconcentrer les aliments trop forts, pour mieux les approprier aux organismes faibles, avait d'ailleurs été proclamée par Hippocrate (1) en ces termes : « Chez les peuples où l'on a cherché et trouvé la médecine, on l'a découverte en voyant que les malades se trouvaient mal d'user des mêmes aliments que les gens sains. On a commencé à retrancher des viandes et à en donner beaucoup moins aux malades qu'aux gens sains. Voyant que cette diminution réussissait et faisait du bien à quelques-uns, mais qu'elle ne suffisait pas à d'autres qui étaient trop malades ou trop faibles pour digérer même cette petite quantité, on a cru que ces derniers devaient avoir besoin d'une espèce d'aliments plus faibles. On a donc inventé la nourriture détrempée, ce que nous appelons *sorbitions*, en mêlant un peu d'aliments forts avec beaucoup d'eau, et en leur faisant perdre de leur force par ce mélange et par la manière de les faire cuire. »

De cellules atteintes dans leurs capacités vitales, on ne peut donc exiger des efforts de réaction aussi élevés que de cellules saines, nous le redisons à dessein. Une cellule partiellement dégénérée, amoindrie dans sa constitution anatomique et énergétique, est encore capable de réagir sans fatigue aux excitations modérées et d'accomplir alors sa tache aussi parfaitement que la cellule la plus robuste. Mais, si on la met au contact d'excitations trop rudes à surmonter, ou de matériaux trop difficiles à assimiler pour ses forces amoindries, elle ne peut tenir tête à ce « coup de feu » ; elle engendre alors des produits de métabolisme imparfait qui intoxiquent, ou même elle refuse tout service et s'inhibe. Et qui plus est, au lieu de se reposer et de se réparer, elle s'use davantage.

Vouloir exciter des nutritions soi-disant ralenties, stimuler des viscères qu'on suppose simplement engourdis, relever de force de grands malades que la nature condamne à une nourriture et à une vie atténuées dans le but de les sauver et de les faire durer plus longtemps, c'est aussi déraisonnable que de vouloir faire marcher un blessé à l'égal d'un homme valide ou d'exiger d'un vieillard l'effort physique dont est capable un jeune homme.

Nous sommes obligé de revenir toujours sur ces données fondamentales d'énergétisme pathologique, parce qu'elles sont trop passées sous silence dans l'enseignement médical actuel et par suite peu connues de la plupart des médecins. Habitués à considérer les maladies comme des entités indépendantes et non comme des défenses naturelles, et, par suite, à traiter les malades comme des récalcitrants, et à se croire sur un champ de bataille, la plupart des praticiens se montrent d'une activité redoutable pour les patients, quand ils se livrent à la surexcitation systématique, à l'accélération fonctionnelle inconsidérée et quand ils ne songent qu'à susciter des flambées vitales, à l'aide de modifications toniques, d'opothérapie pluriglandulaire, de piqûres « remontantes » et de nourritures « fortifiantes ». S'ils tombent sur des sujets encore assez résistants, certes, ils peuvent obtenir de cette façon

(1) Hippocrate. — *Du régime*, pages 425 et 426, T. I.

des succès immédiats et faciles, mais au prix de déficits énergétiques bien inutiles. Et, par contre, combien de décrépitudes se trouvent ainsi précipitées par ces médications soi-disant fortifiantes qui constituent en réalité une vraie thérapeutique de démolition.

Ce travers de l'excitation médicatrice démesurée et de la diététique de grand feu, appliquées à de grands malades est même une habitude si ancrée dans les esprits à l'heure actuelle, que médecins et malades ont une peine infinie à concevoir ce fait de simple bon sens, que des organismes épuisés ne peuvent être conduits aussi carrément que des sujets sains et robustes, et que leur seule chance de guérison et de préservation morbide consécutive réside dans leur adaptation à des conditions atténuées de vie et de régime.

Aux naturistes modernes qui, pour la plupart, ne songent également qu'à appliquer sans ménagement ni adoucissement la norme aux anormaux, à prescrire par exemple le pain complet, l'hydrothérapie rude et la cure solaire intense aux organismes débiles et qui s'indignent de les voir mal tolérer et refuser ces procédés de cure, nous rappelons aussi cette loi fondamentale d'adaptation thérapeutique : il faut alimenter et conduire les grands malades à feu doux, parce que leurs transformateurs abîmés ne peuvent guérir et continuer à fonctionner d'une façon satisfaisante qu'en utilisant des excitants et des aliments souvent très modérés.

Limite des concentrations permises. — Il est bien évident d'abord qu'ici, plus que jamais, il est contre-indiqué de faire usage de préparations industrielles ou culinaires qui auraient pour résultat d'accroître la concentration normale des aliments : les sucreries concentrées ; l'excès des graisses ; les extraits ; les bouillons de légumes trop forts ; les décoctions de céréales donnent lieu invariablement à des troubles de surmenage digestif ou de congestion générale.

Parmi les aliments naturels même, il en est de nombreux qui restent interdits, parce que trop excitants ou trop concentrés pour être d'exploitation facile. Certains peuvent être introduits dans les menus au prix d'adoucissements réalisés artificiellement, par des actions de dissolution, de cuisson ou par attaque diastasique, qui rendent l'aliment plus alibile.

Dans l'étude de la déconcentration artificielle, il y a beaucoup à tenir compte de la notion de solubilité. Les substances chimiques insolubles dans l'eau gardent à peu près leur concentration moléculaire, malgré les cuissons les plus prolongées. Les amidons, les albuminoïdes conservent une architecture moléculaire invariable. Ils peuvent se gonfler, prendre un volume apparent plus considérable et pour un même poids contenir moins de matériaux nutritifs après imbibition aqueuse, mais leur concentration de constitution moléculaire n'en reste pas moins aussi agressive. C'est ainsi, par exemple, que des pois secs ayant une richesse azotée de 23 % ne fournissent plus que 5 % après cuisson et mise en purée. Il ne faudrait pas croire que cet abaissement correspond à une déconcentration moléculaire parallèle. C'est seulement par rapport au poids total de la préparation délayée que le chiffre est abaissé, car chaque particule de pois, prise séparément, conserve sa concentration à 23 %. Et cela se trouve nettement confirmé par la pratique, car la nocivité de ces aliments se montre aussi grande, quelle que soit la quan-

tité d'eau adjointe ou la préparation culinaire employée (purée, bouillie, etc.).

Au contraire, pour les matériaux solubles, la cuisson, le trempage abaissent véritablement la concentration moléculaire. Les sucres, les sels minéraux, les substances acides contenus dans des aliments naturels à haute concentration, peuvent diffuser dans les milieux liquides de cuisson et donner finalement des aliments moins difficiles à élaborer. C'est ainsi que des fruits ou des légumes verts cuits à grande eau sont rendus moins concentrés *et, par suite, plus faciles à métaboliser que si on les cuit à l'étuvée.* Par contre, leurs eaux de cuisson, trop riches en sels, sucres et acides dissous, sont devenues nocives, d'abord par la présence de ces principes à saturation, ensuite parce que ces sucres et sels n'étant plus soudés aux protoplasmes végétaux perdent la plus grande partie des capacités diastasiques et vitalisantes qui les rendaient physiologiques.

Il est encore un moyen de rendre moins offensants des aliments trop riches, c'est de leur faire subir une attaque diastasique. Ce que la simple action de l'eau ne peut faire, l'élaboration des diastases solubles et surtout des ferments figurés, peut l'accomplir. C'est ainsi, par exemple, que, sur des farines, la fermentation panaire ou l'adjonction de farine de malt (1) donnent des abaissements de concentration par digestion des amidons et des albumines, qui sont du plus heureux effet pour des voies digestives débiles. Il en est de même pour les œufs, le lait et le beurre qui se montrent bien mieux tolérés, quand on les incorpore à des entremets ou à des pâtes à pâtisserie, dans lesquels s'exercent des mélanges et des actions diastasiques qui en atténuent la force d'excitation, de concentration et de toxicité.

En pratique même, pour certains malades gravement endommagés qui relèvent de ce régime végétalien hypoconcentré, les farines même blanches et très blutées présentées en soupes, sauces, pâtes, c'est-à-dire non déconcentrées par les actions fermentatives du levain, peuvent donner lieu assez souvent à des ennuis digestifs et pléthoriques, tandis que ces mêmes farines diastasées, offertes sous forme de pain blanc, passent sans la moindre difficulté. Quant aux pains complet et bis que le blutage n'a pas débarrassés des parties corticales et sous-corticales, si excitantes et si concentrées en diastases et en matières azotées, ils restent presque toujours mal tolérés par ces malades, parce que trop riches et trop durs à métaboliser. Ils se montrent pléthorisants, bien qu'ils aient subi l'artifice de la fermentation.

Etablissant maintenant la nomenclature des diverses espèces d'aliments, qui passent d'ordinaire sans occasionner de surmenage ou de réactions démesurées, voici les limitations auxquelles on peut aboutir, quand on est obligé d'appliquer le régime le plus strict, c'est-à-dire de parer à des insuffisances métaboliques étendues à la plupart des catégories nutritives.

Aliments azotés. Les légumineuses sèches, les céréales concentrées (pain complet bis ; semoule de blé), les fruits oléagineux secs, surtout les noix, sont en général mal tolérés. Le pain blanc, par contre, s'assimile à bonne dose, sans provoquer d'ennuis. De même, des petits pois frais, très fins, des

(1) Voir : « Le maltage des aliments » dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques ;* 2e série.

champignons et des lentilles à dose modérée, des amandes fraîches, des noisettes et des amandes grillées sont le plus souvent bien supportés.

Aliments hydrocarbonés. Il en est un qui est toujours admirablement digéré, c'est la pomme de terre. Aussi en fait-on la base presque invariable du repas de midi. Le riz, les châtaignes, les pâtes, les semoules, les flocons d'avoine peuvent être permis pour varier. Pourtant il ne faudra pas s'étonner si, chez des sujets très fragiles, ou encore au cours d'années sèches, on voit certains de ces farineux occasionner des incidents de pléthore (riz, semoules).

Aliments gras. Souvent, aucun corps gras concentré, huile ou graisse de coco, n'est accepté et on ne peut faire prendre l'huile que par hasard et à dose très réduite dans certaines pâtisseries ou pour faire sauter des légumes.

Cette privation de corps gras est assez pénible au début chez ceux qui sont habitués aux artifices culinaires, surtout pour les légumes verts. On y remédie assez facilement par l'adjonction de pommes de terre, de végétaux sapides (choux, poireau) ou de condiments végétaux (oignon, thym, persil, laurier, estragon, ciboulette, muscade) qui facilitent l'absorption des plats présentés sans corps gras.

Aliments minéraux. La plupart des légumes verts, pourvu qu'ils soient cuits à grande eau sont toujours très bien accueillis. Les pains complet et bis pléthorisent, nous le répétons.

Aliments vitaminés. La salade crue, la plupart des fruits crus, non acides, le blé cru, les légumes crus sont indispensables.

Liste des aliments du régime végétalien hypoconcentré. — Sont interdits les aliments d'origine animale, les produits industriels toxiques ou trop concentrés : alcool et boissons fermentées ; sucreries concentrées : confitures au sucre, sirops, bonbons, fruits confits. Le sucre industriel ne pourra être utilisé qu'à faible dose, comme condiment, dans certains plats ou desserts.

Céréales : *permises* ; pain blanc, pain de seigle, pâtes, nouilles, macaronis. — *A surveiller* quelquefois : semoule de blé, semoule de maïs, flocons d'avoine, bouillies de farine, gâteaux secs, biscuits. — *Défendues* : pain bis, pain complet, biscottes, bouillons de céréales.

Féculents : *permis* : pommes de terres, châtaignes fraîches et riz du Piémont. — *A surveiller parfois* : riz Caroline, marrons, cerfeuil bulbeux, patates.

Graisses et Sauces : *permises* : soupes maigres très légères ; ragoûts maigres de légumes préparés avec condiments végétaux et très peu d'huile blanche ; champignons, olives noires. — *Défendues* : huile d'une façon habituelle, cocose, eaux de cuisson concentrées, olives vertes, mayonnaise, roux.

Légumes verts : *permis* : haricots verts, épinards, toutes les salades cuites et crues (romaine, laitue, scarole, chicorée, mâche, pissenlit), artichauts choux pommés, cardons, carottes, tétragone, arroche, ansérine amarante, poirée. — *A surveiller* : choux de Bruxelles et choucroute changés d'eau, légumes de conserve, choux-raves, céleri, asperges, radis. — *Défendus* : oseille, patience, rhubarbe, cresson.

Légumes blancs : *défendus* : salades blanches, salsifis, crosnes, navets, choux-fleurs, choux-navets, héliantis, topinambours. (Quelques uns peuvent être utilisés à dose très réduite comme légumes-condiments, dans certains plats).

Fruits : *permis* : poires, pommes, abricots, pêches, brugnons, raisins, prunes, cerises douces, groseilles à maquereau, courgettes, courges, pruneaux, framboises, figues fraîches, kakis. — *A surveiller* : ananas frais, dattes, melon, fraises, oranges douces, nèfles, bananes, fruits cuits, fruits oléagineux frais, amandes et noisettes sèches. — *Défendus* : tomates, aubergines, groseilles à grappes, cassis, citrons, oranges acides, coings, figues et abricots secs, raisins secs, fruits insuffisamment mûrs ; compotes de fruits tombés. Noix fraîches ou sèches.

Excitants et condiments : *permis* : sel, persil, cerfeuil, estragon, thym, laurier-sauce, muscade, fleurs d'oranger, de capucine. — *A surveiller* : café, thé, oignon, poireau, radis, ciboulette. — *Défendus* : ail, échalote, vinaigre, moutarde, quatre-épices, poivre, boissons fermentées, sucreries concentrées.

Sucreries : *permises* : fruits crus, doux ; pruneaux ; chocolat, miel bouilli et dilué ; confitures au miel ; sucre incorporé cuit à doses modérées, à certains plats. *A surveiller* : miel. — *Défendus* : fruits confits, marrons glacés, bonbons, dragées, pralines, confitures au sucre.

Bien souvent la diététique ainsi composée demande à être complétée par un procédé alimentaire de désintoxication intestinale, de décongestion du foie et de purification humorale qui rend son efficacité curatrice encore plus certaine. La circulation intestinale rapide évite, en effet, bien des chances d'auto intoxication et épargne ainsi bien des efforts de neutralisation aux organismes fatigués. On pourra réaliser cette indication de désintoxication continue par une cure habituelle de pruneaux dessucrés.

On trouvera plus loin dans le chapitre du traitement physiologique de la constipation tous les détails concernant le mode de préparation et le dosage des fruits, ainsi que les effets, les indications et contre-indications de cette cure habituelle.

Nous nous contenterons ici de signaler que ces pruneaux dessucrés se prennent en supplément des menus et se placent toujours au début des repas et seulement aux repas de midi et du soir. Selon la tolérance et les besoins de chacun, il en sera prescrit de 15 à 30, ou plus rarement davantage à chaque repas.

Composition des repas du régime végétalien hypoconcentré. — En général, il n'est fait que trois repas. N'ont droit au goûter que les petits mangeurs ou encore les individus qui se livrent à des travaux de force ou qui dînent fort tard. Nombreux même sont les sujets qui, par période, se contentent d'un ou deux verres d'eau le matin et ne prennent que deux repas.

Petit déjeuner. — Fruits crus de saison ou 6 à 12 pruneaux *crus* incisés et trempés, un ou deux jours à l'avance, ou encore salade crue ; peu ou pas de pain ; infusion chaude ou mieux eau claire. Autre menu possible : Quaker Oats, cuits à l'eau sucrée, chocolat cru, noisettes ou amandes.

Midi. — 1° Pruneaux dessucrés, s'il y a lieu (15 à 30 selon les cas) ;

2° Fruits crus, puis salade crue verte, (50 à 75 gr., accompagnée d'une cuillerée à café de blé cru trempé et d'un peu de légumes crus, variés), mangée simplement salée, sommairement hachée au couteau et mélangée au légume chaud ; ou encore mangée en même temps que des fruits crus ;

3° Pommes de terre, 250 à 400 gr. Le plus souvent elles seront préparées ainsi : pelées, cuites à l'eau et au sel, dans une cocotte en fonte ; à peine cuites, on jette l'eau et on les replace à sec, sans eau ni graisse, sur le feu. Elles attachent et rissolent sur une face, on les retourne et, après gratinage des deux faces, on les sert chaudes. On peut aussi les donner à l'anglaise, en robe, en purée ou en mélange avec d'autres légumes permis, selon les tolérances, en petite quantité (pois, lentilles, carottes, châtaignes, champignons, oignons, olives, haricots verts, bouquet, etc.). Les petits mangeurs pourront faire ces mélanges qui stimulent leur appétit, ou bien encore prendre en supplément un légume vert cuit. En hiver, on peut ajouter un second farineux : pâtes, riz léger, semoule, marrons, lentilles.

4° Pain blanc rassis, riche en croûte, 150 à 200 gr. ;

5° Fruits crus qui peuvent être reportés au dessert. Un peu de confiture au miel ou de chocolat, en hiver.

Dîner : 1° Pruneaux dessucrés, comme à midi, s'il y a lieu ;

2° Salade crue avec un peu de légumes crus et fruits crus de saison ;

3° Légumes verts cuits à grande eau salée, 250 à 500 gr., avec ou sans pommes de terre ou pâtes.

4° Pain blanc, 150 à 200 gr. ;

5° Fruits crus, de nouveau, si l'on veut. Selon indication saisonnière, on peut ajouter chocolat cru ou cuit à l'eau ou confiture au miel.

Telle est la ration-type qui, dans certains cas appropriés, permet de satisfaire à tous les besoins organiques. Les calculs de ration calorimétrique azotée, etc., sont sujets à trop de variations annuelles et individuelles pour être établis d'une façon immuable et plus précise. Chacun mangera à son appétit, en veillant à ne pas dépasser les doses maxima données ci-dessus. Les pesées ne sont utiles que les premiers jours, pour que le sujet se rende compte du volume auquel correspond approximativement la dose de chaque aliment qu'il doit absorber.

Il est capital, à côté de cela, de ne pas bouleverser la répartition des aliments. Le repas de midi est toujours composé de farineux dont la pomme de terre fournit le plat, pour ainsi dire invariable et assez souvent exclusif. On peut dire que les malades ne s'en fatiguent jamais. Le repas du soir est celui des légumes verts qui seront toujours abondants. Sauf en hiver, il n'est pas fréquent que des féculents plus forts puissent être introduits dans ce repas du soir. Les congestifs, entre autres, se gratifient d'insomnies, cauchemars, sueurs, à manger trop de farineux avant d'aller au lit. D'ordinaire le repos nocturne est incompatible avec la mise sous pression que détermine un aliment trop énergétique. Seuls, les aliments minéraux et réparateurs sont de mise à ce moment de la journée (légumes verts, fruits ; le pain qui ne donne pas d'ennuis le soir, parce qu'il est diastasé ; ensuite, c'est la pomme de terre qui est le féculent le mieux toléré).

On ne manquera pas d'être étonné qu'un pareil régime, bannissant les apprêts culinaires compliqués, employant un minimum de corps gras (huile blanche pour rissoler certains légumes) puisse être accepté longtemps de suite, et surtout qu'il suffise à assurer la nutrition normale de sujets même malades. Mais, nous ferons remarquer d'abord, que *ce régime ne doit pas être institué d'une façon brusque.* Nous reviendrons longuement, dans les pages suivantes, sur les précautions de transition que l'on doit observer. Signalons simplement pour l'instant, que dans le plus grand nombre des cas les malades doivent passer d'abord, plus ou moins lentement, par les étapes des régimes carné mitigé et végétarien, avant de se soumettre à la diète végétalienne hypoconcentrée. On arrive ainsi à les déshabituer progressivement de mauvaises coutumes culinaires et à les adapter peu à peu à la prise de menus peu apprêtés. A ne pas nager dans les graisses et dans les sauces, les aliments gagnent même en sapidité, paraissent plus savoureux et se prennent avec meilleur entrain. L'appétit, en effet, redevient excellent du

fait de la suppression des aliments indigestes et concentrés (excès de sucre, graisses ; viande ; alcool), qui bloquaient les voies digestives auparavant.

Puis, nous ferons observer que ce régime qui, à première vue, peut sembler inapplicable à cause de sa monotonie est en réalité *beaucoup plus varié et plus agréable à prendre que le régime lacté absolu*, auquel on condamne trop sévèrement tant de malades chroniques, pendant de longs mois.

Ceux qui croiraient que ce régime doit être insuffisant, n'ont qu'à se reporter aux faits théoriques et pratiques pour s'apercevoir du contraire. Ces rations apportent largement les 2.000 calories demandées et les 50 à 60 gr. de matières azotées que les classiques réclament. D'autre part, nous savons combien sont riches en vitamines et dynamogènes, le pain, aliment diastasé, et les divers aliments crus qui paraissent à chaque repas. Voilà pour la théorie. D'autre part, l'observation clinique de sujets qui vivent en parfaite santé pendant des mois avec ce régime strict, et qui grâce à lui ont obtenu une guérison inespérée et une reprise d'activité, apporte la démonstration pratique de la légitimité de cette diététique atténuée et fait s'implanter la conviction de son efficacité dans un grand nombre de cas déterminés. C'est ainsi que nous observons depuis plus de vingt ans un certain nombre de malades, dont quelques-uns même furent des tuberculeux gravement lésés (voies urinaires, poumons), qui ont repris une activité plus grande que quand ils se considéraient comme bien portants et qui ont le rendement physique et intellectuel des sujets les plus normaux, grâce à leur régime végétalien hypoconcentré poursuivi par périodes plus ou moins longues, entrecoupées de phases d'alimentation végétarienne à dose quotidienne excessivement réduite (4 œufs et 1 à 2 litres de lait par mois, par exemple, incorporés cuits en pâtisseries légères). On ne les verrait pas à table, on ne serait pas spectateur de leurs privations alimentaires, jamais on ne soupçonnerait leur déficit digestif. L'amusement de ces malades est d'ailleurs fort grand, quand ils ont l'occasion de considérer la mine stupéfaite et déconcertée de ceux qui ne peuvent arriver à comprendre par quel prodige des menus aussi peu ou pas du tout animalisés confèrent, à un si haut point, robusticité et allégresse.

Les variations possibles dans l'application du régime végétalien hypoconcentré. — Telle que nous venons de la décrire dans sa rigueur schématique et globale, cette diététique n'est pas destinée à être toujours appliquée d'une façon aussi rigoureuse et aussi continue. Des circonstances d'état morbide et de richesse alimentaire relative selon les années, commandent des variations dans la sévérité d'application.

Mais, avant de parler des relâchements possibles, il nous faut signaler que dans certains cas exceptionnels on peut être obligé d'ordonner la suppression passagère mais complète de toute sorte d'acidité, ce qui entraîne la radiation des fruits crus. Certains sujets *grandement déminéralisés* et porteurs de foyers tuberculeux ganglionnaires ou encore de foyers de suppuration aiguë (panaris, anthrax, etc.) ont, en effet, des sensibilités si prodigieuses aux absorptions acides que la moindre dose d'un fruit, bien que choisi parmi les plus doux, leur occasionne immédiatement des poussées

douloureuses et œdémateuses dans le territoire enflammé (1). Pendant tout le temps que l'organisme ne s'est pas rendu victorieux de la suppuration locale, cette impossibilité de donner des fruits persiste et seuls les pruneaux dessucrés et désacidifiés par la cuisson et les bananes sont tolérés. Nous avons même vu, dans un cas, cette incompatibilité durer pendant deux années. Ce ne fut qu'après guérison que la reprise des fruits a pu se faire. Quand le régime doit être restreint sur ce point, il ne reste plus, comme aliments crus, que les salades vertes dont on donne alors de plus fortes rations, en ajoutant toujours un peu de légumes crus et de blé cru, à midi.

Par contre, chez des individus qui semblent bien devoir relever de cette diététique apaisante, on peut observer assez souvent des abaissements de capacité métabolique, moins accusés sur une ou plusieurs des caractéristiques alimentaires. C'est ainsi que certains organismes impuissants à élaborer les matériaux azotés ou gras trop concentrés, supportent bien les amidons. On conçoit donc qu'il soit très important d'être fixé sur le nombre et l'étendue des impuissances métaboliques électives, pour ne pas prescrire inutilement des régimes d'une trop grande rigueur. L'interrogatoire, l'expérimentation clinique des divers groupes alimentaires, avec la recherche des petites misères que chacun d'eux peut donner en avertissement, permettent au praticien qui connaît bien son maniement alimentaire et aux malades clairvoyants, de découvrir très vite les points où doivent porter la sévérité ou le relâchement. Aux gens qui métabolisent bien les matériaux azotés modérément concentrés, on peut redonner d'une façon plus suivie le pain bis, les pâtes, les farines non diastasées, les champignons, les légumineuses les moins agressives : pois frais, lentilles, très peu de fèves ou flageolets frais, ou encore les noisettes et amandes sèches, les noix fraîches. D'autres supportent bien les corps gras et peuvent alors utiliser régulièrement un peu d'huile blanche pour assaisonner leur cuisine.

Quand le foie est encore assez résistant pour accomplir son œuvre antitoxique et quand la circulation intestinale est suffisante, la cure de pruneaux n'est pas nécessaire et les fruits crus entiers la remplacent avantageusement au début des repas.

Ceux qui ne souffrent pas de déminéralisation peuvent toucher aux fruits plus copieusement, sans en abuser toutefois. Quand les amylacés concentrés sont facilement assimilés, les châtaignes, le riz, les pâtes, les semoules, les flocons d'avoine, sont tolérés à plus forte dose et plus souvent.

Faisons remarquer, en passant, que le régime végétalien hypoconcentré ne peut pas être facilement appliqué avec déchloruration. La privation de sel, seul excitant un peu vigoureux qui reste dans ce régime, entraîne des baisses d'énergie, des fragilités infectieuses et des paresses sécrétoires des viscères digestifs.

(1) Et ce qui souvent, en pareil cas, aggrave cette intolérance vis à-vis des acides naturels, c'est la difficulté de faire accepter par l'organisme des aliments azotés plus copieux ou plus concentrés (légumineuses, champignons, fruits oléagineux, pain bis, entre autres). Car, nous le rappelons, la ration azotée est fondamentale et permet le meilleur métabolisme et l'utilisation plus parfaite des autres substances alimentaires (sucres, acides, graisses, etc.). Aussi, dès qu'on peut relever la ration azotée, cette sensibilité vis-à-vis des substances acides s'amoindrit.

Enfin, il est capital de faire observer que ce régime végétalien strict, hypoconcentré, est difficile à suivre sans aucun écart pendant plusieurs années ou même plusieurs saisons de suite. D'abord, au début de son application, on est obligé, pendant un temps variable selon les individus, d'opérer des rappels périodiques et peu copieux d'aliments animaux, (viande, poisson, œuf, lait, beurre, fromage), pour adapter peu à peu les malades, de façon à leur éviter des troubles de transition trop précipitée. Puis, même chez ceux qui y sont habitués depuis des années, ce régime apparaît comme beaucoup plus facile à suivre en hiver (saison de repos que ces malades doivent bien respecter, en restreignant leurs dépenses musculaires) ou encore au cours d'années sèches et de forte activité solaire qui concentrent tous les aliments d'une façon naturelle C'est dire que, par périodes très variables, surtout en été et au cours des années froides et humides (fruits rares et médiocres), ce régime doit être atténué en rigueur, c'est-à-dire comporter l'usage fréquent de très petites doses de légumineuses (petits pois, lentilles) ou de champignons, de fruits oléagineux (amandes, noisettes) et de sucre (chocolat, confiture au miel, pain d'épice) et grâce aussi à l'adjonction d'aliments végétariens d'origine animale (œuf, lait, beurre, fromage) présentés autant qu'il est possible d'une façon diluée et à doses presque quotidiennes, mais extrêmement réduites (par exemple très peu d'œuf ou de lait en entremets ou pâtisseries, la valeur d'un œuf et d'un demi-litre de lait en 8 jours ; quelques grammes de fromage doux : Tomme de Savoie, St-Nectaire, Gruyère ordinaire). Grâce à ces légers relèvements des valeurs excitantes et nutritives des rations, nous avons vu les malades les plus débiles conserver leur parfait équilibre digestif et général, et supporter sans ennuis les circonstances naturelles dans lesquelles le régime hypoconcentré et strict se serait montré trop peu excitant et nutritif.

Indications et contre-indications. — Ce régime peut être appliqué d'une façon transitoire ou définitive. Au cours de poussées aiguës ou d'états subaigus, il est plus apaisant, moins monotone et moins toxique que le régime lacté absolu. On doit lui accorder la préférence.

Quand il est destiné à former l'alimentation définitive, il n'est applicable qu'à la catégorie des sujets gros et moyens mangeurs, accommodants et résistants, qui ne redoutent pas les plats assez volumineux et peu sapides. Par contre, les individus nerveux, petits mangeurs, qui craignent le manque de variété des menus et la cuisine simple et peu épicée, les entéritiques très spasmodiques, les irréguliers et les inadaptables en tout, ne peuvent se plier longtemps à ces menus. Ce n'est que d'une façon passagère qu'ils supportent ce régime et qu'ils y trouvent le répit indispensable à leur réascension vitale, mais après avoir pendant un certain temps bénéficié de ses vertus apaisantes et purifiantes, fatalement ils en reviennent à une alimentation végétarienne modérée et plus variée, qui leur évite des insuffisances nutritives et des inhibitions vitales, que produirait chez eux, à la longue, cette diététique restreinte.

Les bienfaits de ce régime les plus concluants et les plus surprenants s'observent donc principalement sur les malades pléthoriques, *gros mangeurs*, tourmentés d'accidents congestifs variés, sur les tuberculeux pulmo-

naires avec hémoptysies récidivantes, sur les tuberculeux ganglionnaires avec violentes réactions inflammatoires, sur les arthritiques et hépatiques invétérés, sur les urinaires (tuberculeux ou non) avec poussées congestives des reins, de la vessie et de la prostate, etc.

Les individus trop cachectiques, sans résistance ni force de volonté, ceux qui n'ont pas gardé une vitalité tissulaire suffisante ne peuvent d'ordinaire faire les frais de nettoyage, de rénovation et d'adaptation que nécessite un changement aussi profond dans les conditions vitales. Ceux, au contraire, qui ont gardé des formes musculaires bien dessinées, quoique amaigries, qui ont de la vitalité et l'esprit de lutte, viennent vite à bout des difficultés d'adaptation et se ressuscitent littéralement en se soumettant à ce régime d'une façon progressive et rythmée.

5° LE RÉGIME FRUITARIEN

Les fruits sont pour l'homme les aliments les plus bienfaisants. Il est de toute nécessité, nous le rappelons, de manger des fruits crus, à midi et le soir (sauf dans certains cas morbides spéciaux) et quel que soit le régime que l'on suive si l'on veut devenir et rester robuste et bien portant. Nous avons précédemment exposé (paragraphe : *Les Fruits*) les raisons naturelles anatomiques, instinctives, chimiques et cliniques qui expliquent pourquoi les fruits sont la nourriture la plus parfaite, la plus complète et la mieux adaptée que nous puissions consommer. Nous n'avons donc pas à y revenir. Nous rappellerons simplement que les diverses variétés de fruits associées dans les proportions voulues, les fruits oléagineux : noix, amandes, noisettes, olives, arachides, pignons ; les fruits amylacés : blé cru, châtaignes, marrons, bananes ; et les nombreux fruits aqueux sont capables d'offrir à eux seuls tous les matériaux nutritifs nécessaires à une alimentation normale. En effet, les fruits oléagineux sont riches en principes azotés et gras, les fruits amylacés et aqueux en sucres, en amidon et en eau. Tous contiennent en abondance des sels minéraux vitalisés, des déchets inassimilables, indispensables au jeu intestinal, et surtout de l'énergie vivante à haut potentiel, sous forme de diastases et de vitamines.

Et la preuve la plus indéniable que ces précieuses qualités ne sont pas de simples vues de l'esprit, c'est que certains sujets arrivent à vivre dans un excellent état de santé, en ne se nourrissant que de fruits d'une façon exclusive. Et vraiment il est bon d'avoir observé quelques fruitariens fervents pour apprécier dans toute son étendue l'insuffisance des données classiques concernant l'étude des aliments, la constitution des régimes, les dosages chimiques et calorimétriques, pour s'apercevoir pleinement que ce qui prime tous ces calculs grossiers, pour la conduite des régimes, c'est le mode physiologique et naturel des aliments.

Le régime fruitarien, en effet, est inexplicable à la froide lumière des données classiques, parce qu'il bouleverse toutes les notions de diététique généralement enseignées et admises. Le naturisme seul fournit l'explication de sa puissance dynamogène. Il nous apprend, en effet, que l'alimentation fruitarienne est la plus naturelle, parce que c'est celle qui correspond le mieux

à notre architecture anatomique : mains prenantes, ongles plats, mâchoire, dentition et tube digestif de frugivores. C'est celle aussi que réclame l'instinct quand il reprend le dessus : les enfants se jettent sur les fruits de préférence à tout autre aliment ; les grands malades sont avides de boissons à base de jus de fruits, d'oranges et de fruits crus. Les peuples primitifs les plus industrieux furent surtout des frugivores. De nos jours, un grand nombre d'agglomérations (Arabes, Nègres, Asiatiques) ne vivent presque exclusivement que de fruits, de dattes, de bananes et de riz (les céréales sont des fruits). Il n'y a pas si longtemps, en plein hiver, les paysans des Cévennes ne consommaient guère que des châtaignes.

En réfléchissant à ces faits, on s'étonne moins de voir des individus tolérer ce mode d'alimentation systématique, pendant des périodes parfois fort longues.

Les variétés du fruitarisme. — En pratique, on rencontre diverses catégories de fruitariens. Les plus nombreux mangent des salades et racines crues (radis, carottes, etc.), en même temps que des fruits et des céréales. Ce sont en réalité des végétaliens crudivores, à prédominance fruitarienne. D'autres ne consomment rien que des fruits et des céréales et prennent ces céréales, soit crues sous forme de grains moulus en farine grossière et complète, mastiquée en même temps que les fruits, ou encore sous forme de grains aplatis (flocons) et trempés à l'avance, soit encore cuites sous forme de pain. D'autres enfin, plus intransigeants, ne prennent que des fruits à l'exclusion des céréales. Parmi ces derniers, le Dr Emmet Densmore (1), fruitarien anglais, s'opposait énergiquement à la consommation du blé. Il polémiqua longuement avec Graham, à ce sujet. Ses arguments contre le pain « bâton de la mort » ne sont guère convaincants. Le prétexte, entre autres, que le blé serait un produit de l'industrie humaine, obtenu par sélection, est des plus illogiques, puisqu'à l'heure actuelle, rares sont les fruits que l'homme n'a pas utilement et heureusement perfectionnés. D'ailleurs, l'histoire montre que les peuples mangeurs de céréales et surtout de blé sont les plus sains et les plus industrieux.

Application du régime fruitarien. — Le régime fruitarien strict, fruits et légumes crus, sans pain, n'est vraiment applicable d'une façon continue que dans les zones terrestres favorisées du soleil, là où la nature offre de tout temps des fruits variés et frais à proximité et à profusion, et là aussi où le soleil déversant constamment ses flots d'énergie, stimule et nourrit ainsi, en quelque sorte, les êtres par voie non digestive, avec une régularité et une intensité suffisantes, en toutes saisons. Dans les zones tempérées, le fruitarisme peut être suivi pendant la belle saison et au cours d'années riches en soleil, mais fatalement, l'hiver, pour éviter des baisses de vitalité et de calorique, on se trouve obligé de recourir à une alimentation végétalienne plus étendue, plus farineuse et cuite (pain, pâtes, légumes cuits) et même la plupart du temps modérément végétarienne (lait, œufs, fromages).

D'ailleurs, le régime fruitarien n'est praticable qu'à la condition de mener parallèlement une vie vraiment naturelle, de vivre le plus possible au

(1) Densmore. — *Wie die Naturheilt. Die natürlische Nahrung des Menschen*, etc.

contact des milieux naturels, de prendre régulièrement des bains d'air et surtout de soleil et des soins hydrothérapiques (lotions, bains de rivière et de mer), d'être légèrement vêtu, d'être chaste, etc., de façon à recueillir et à accumuler toutes les excitations et les énergies cosmiques qui aident si puissamment à l'entretien vital.

D'autre part, on ne peut devenir fruitarien qu'en passant lentement par l'intermédiaire de régimes transitoires : carné atténué, puis végétarien et végétalien, de façon à permettre la lente rééducation des appareils digestifs et nerveux, et la progressive libération des déchets accumulés au cours des mauvais régimes antérieurs. Ces étapes seront franchies avec une vitesse variable selon les possibilités d'accoutumance et le degré d'énergie de chacun. Il faut compter souvent des mois et parfois des années pour y parvenir. A vouloir se soumettre brusquement à la diète fruitarienne d'une façon suivie, quand on est carnivore atténué, on risque des effondrements vitaux très alarmants. A vouloir brusquer le mouvement de sevrage progressif, même si l'on est déjà végétarien, on va au-devant d'ennuis fort graves (amaigrissement, fièvre, furonculose de dénutrition, déséquilibre vital irrémédiable). De même encore, à vouloir suivre un régime fruitarien trop sévère (sans salades ni huile) ou à y persévérer trop longtemps, si l'on s'y adapte mal, on risque la cachexie.

Le fruitarisme est incompatible avec l'emploi du feu et de la cuisine. Les fruits cuits perdent la majeure partie de leurs énergies nutritives. D'ailleurs on n'arrive pas à se rassasier en mangeant des quantités considérables de fruits cuits, tandis que des doses moindres de fruits crus, longuement mastiqués donnent mieux satisfaction à l'appétit. L'association d'un aliment cuit quelconque, pain ou légumes, entrave également l'apaisement de la faim. La plupart des fruitariens purs se plaignent même d'éprouver des troubles d'estomac et d'intestin quand par hasard ils touchent à de la nourriture cuite. De même, il est difficile de rester fruitarien, si l'on ne consomme pas les pépins et les écorces comestibles des fruits aqueux, qui renferment tant d'énergies minérales et diastasiques. Nous avons même observé plusieurs sujets qui mangeaient les oranges avec leurs peaux et s'en trouvaient fort bien l'hiver, pour assurer leur circulation intestinale. Enfin, on ne peut instituer ce mode d'alimentation en n'usant que de fruits aqueux La prise de fruits oléagineux et amylacés est indispensable à l'équilibre nutritif.

Avec ce régime, la consommation de sel et d'eau diminue considérablement, ou même peut cesser totalement pendant de longues périodes.

Somme toute, on le voit, le régime fruitarien strict et prolongé est un régime d'immense exception, qui exige une foi ardente, un organisme encore vigoureux, des facultés d'adaptation bien développées et enfin un climat privilégié, pour être suivi avec avantage et persistance. C'est dire que les malades trop débiles, les arthritiques trop touchés, les grands nerveux, les sujets trop âgés, les grands déminéralisés et les tuberculeux ne devront jamais s'y risquer. Sous notre climat, les gens robustes feront bien même de ne pas y persévérer l'hiver ou encore au cours d'étés humides et froids.

Exemples de menus fruitariens. — Exceptionnellement, on peut rencontrer des fruitariens qui, à la suite d'un long entraînement, ne font qu'un

seul repas par jour. Un de nos amis a connu un naturiste suisse,fruitarien, exerçant la profession sédentaire d'horloger, qui pendant des années s'est contenté d'un seul repas quotidien composé de 15 noisettes ou 10 noix, 6 dattes, 3 pommes et 2 oranges mangées avec la pelure ; eau en boisson.

Le plus souvent, les fruitariens font deux repas espacés de 6 à 8 heures. Nous en avons observé personnellement, en Suisse, qui, fruitariens en été seulement, composaient leurs menus de la façon suivante : 20 à 30 noix, 100 gr. de pain, une dose de fruits crus avec quelques légumes ou racines crus (salades, radis, raves, céleris,carottes, etc.) et qui s'en trouvaient bien.

Au Portugal, le Dr Amilcar de Souza, de Porto, apôtre du fruitarisme qu'il a pratiqué rigoureusement lui-même assez longtemps, ne prenait que des fruits oléagineux, amylacés et aqueux, avec quelques salades et légumes crus. Dans son livre « O Naturismo », voici les menus qu'il recommande selon les saisons. Il insiste sur la nécessité de la parfaite mastication et sur l'utilité d'ajouter à ces rations quelques légumes crus.

HIVER...... 100 gr. de noix ou d'amandes ou de noisettes cassées ou de pignons.
100 gr. de figues sèches ou de châtaignes crues ou de raisins secs ou de pruneaux secs.
6 pommes ou 6 poires.
6 oranges ou 12 mandarines.

PRINTEMPS.. 100 gr. de noix ou noisettes, ou 200 gr. d'orge perlé concassé.
100 gr. de châtaignes ou de nèfles.
1 kilo de cerises ou 25 fraises ou 6 oranges ou 6 pommes.

ÉTÉ........ 150 gr. noix ou amandes ou noisettes fraîches.
1 kilo melon ou pastèque ou 12 pêches ou 12 poires ou 50 prunes.

AUTOMNE.... 100 gr. amandes ou pignons.
1 kilo raisin ou 500 gr. d'arbouses.
1 kilo figues ou 12 pêches ou 500 gr. de poires ou de mûres.

Plus récemment (1919), il avait réparti ses aliments en repas plus fréquents, rapprochés toutes les trois heures.

Un autre fruitarien, Otto Carqué (1), indique comme suffisantes pour vingt-quatre heures, les rations suivantes que l'on doit diviser en deux repas.

120 gr. d'arachides ou noisettes ou 100 gr. de noix ou amandes.
500 gr. pain complet sans levain ou 200 gr. de froment concassé.
1.000 gr. de pommes ou raisins ou 600 gr. de prunes ou 500 gr. de poires ou oranges ou 250 gr. de dattes.

Nous pourrions rapporter encore d'autres cas de fruitarisme pur que nous avons eu l'occasion d'observer. Tous comportent l'usage prolongé de rations alimentaires identiques aux précédentes et leur relation n'offrirait donc aucun nouvel intérêt.

Parmi les auto-observations qui ont été publiées, l'une des plus curieuses fut celle d'Upton Sinclair, l'éminent romancier des Etats-Unis. Elle vaut

---

(1) Otto Carqué. — *La base de toute réforme.*

la peine d'être citée en raccourci, d'après l'article qu'Upton Sinclair ecrivit dans la revue américaine *Physical Culture* et que G. Hébert traduisit et commenta pour les lecteurs de l'*Education physique* (1) :

« Je fus malade, raconte U. Sinclair, et je suis parvenu à recouvrer la santé par des moyens autres que ceux de la médecine officielle. Quelle était ma maladie, ou plutôt, quelles étaient mes maladies, car j'en ai eu un certain nombre ? J'ai eu, tout d'abord, la fièvre typhoïde, puis une pneumonie, un millier de migraines, des centaines de rhumes, la grippe à plusieurs reprises et très souvent des maux de gorge. J'ai souffert presque constamment de nervosité et j'avais habituellement de la dyspepsie, de la constipation, de l'insomnie... C'est alors que les docteurs commencèrent à dire que j'avais des maladies chroniques... On a essayé sur moi toutes les méthodes curatives officielles... J'ai dû dépenser tant en honoraires de médecins, qu'en factures de pharmaciens, 5.000 dollars pour moi-même et deux fois autant pour ma femme... A l'âge de 30 ans, en ayant assez de tous les traitements médicaux, je cessai toutes relations avec les docteurs et je me mis aussitôt à l'étude des questions d'hygiène, d'alimentation et de culture physique. Je lus ainsi un grand nombre d'ouvrages : ceux, entre autres, du professeur Chittenden, d'Horace Fletcher, de B. Macfadden. Chaque fois que chez ces auteurs je trouvais une idée qui me semblait juste et raisonnable, je la mettais aussitôt en pratique... Je jouis actuellement de la santé la plus parfaite .. 1° Pour recouvrer la santé perdue : employez le jeûne ; 2° Pour rester en parfaite santé : ne consommez que des aliments crus. A mon avis, ces deux règles dominent toutes les autres... L'exercice physique, même pris d'une façon complète et à grande dose est incapable, *à lui seul*, de faire recouvrer la santé perdue... Je dis cela parce que, je le répète, à mon avis, *la question alimentaire prime toutes les autres pour l'entretien de la santé.* »

« A l'heure actuelle, une demi-heure d'exercices physiques rationnels, avec une promenade à pied me suffisent journellement pour m'entretenir en condition. Autrefois, on m'ordonnait beaucoup de repos, je dormais alors dix et quelquefois douze heures consécutives ; aujourd'hui, six à sept me suffisent largement... Pendant plusieurs années on m'ordonna de ne pas me fatiguer l'esprit, je ne fis rien ou presque rien. Maintenant, je lis et j'écris en moyenne dix à douze heures par jour et cela sans aucun inconvénient... La mauvaise santé est, partout et toujours, la conséquence fatale de l'absorption d'aliments artificiels ou préparés ; d'aliments cuits ; d'aliments adoucis ou réduits en purée, de telle sorte qu'ils sont avalés sans être mâchés et sans satisfaire l'appétit ; enfin d'aliments concentrés, raffinés ou mélangés suivant les savantes formules que les chimistes éprouvent le besoin d'inventer. Depuis ma guérison, j'ai définitivement adopté le régime naturel ou cru et chez moi je ne m'en écarte sous aucun prétexte... Je me suis définitivement affranchi des tracas et des soucis que comporte la préparation des aliments. Je vis à la campagne, au grand air, dans une maison bien aérée, avec ma femme et mon fils. Inutile de vous dire que je n'ai pas de cuisinière, car je ne saurais qu'en faire. Mes provisions se composent : d'un baril de noix et

(1) *L'Education physique*, 31 décembre 1910.

d'un baril de pommes ; d'un sac de figues, d'un sac de raisins secs et d'un sac de prunes sèches. Une fois par semaine, l'épicier nous apporte un gros régime de bananes, une boîte d'oranges et un panier de plaqueminiers. »

Parmi les adeptes du régime fruitarien on a encore cité le Dr Josiah Oldfield qui, dans son « Lady Margaret fruitarian Hospital » à Browley, près de Londres, a appliqué avec succès la diète fruitarienne. Un autre confrère, le Dr Abramowski (1), de Mildura (Australie), qui fut personnellement guéri et rénové par l'alimentation fruitarienne, a rapporté les résultats de son expérience personnelle, et de ses nombreuses applications de cette diététique, dans sa famille et dans son service hospitalier, à des maladies aiguës (fièvre typhoïde, appendicite, affections intestinales, pulmonaires, etc.) et à des cas chirurgicaux. Il fut surtout frappé par l'accroissement de résistance aux infections que procure le régime fruitarien.

Des colonies fruitariennes ont été signalées en Australie, en Amérique (Californie, République Argentine).

Au Portugal, un groupement fruitarien s'était fondé vers 1909, sous l'ardente impulsion du Dr Amilcar de Souza, qui publiait une revue « O Vegetariano ». Après quelques années de grande prospérité, le mouvement s'est arrêté ; et le nombre des fruitariens stricts, d'abord assez élevé, s'est réduit à quelques exceptions. La plupart n'ont pas pu persévérer indéfiniment dans ce régime extrême. Beaucoup même y ont récolté des troubles sévères de santé. Nous avons eu nous-même l'occasion de soigner des Portugais soumis à cette diète et de constater chez eux des déséquilibres nutritifs si graves que, dans un cas, l'élimination azotée s'était abaissée à quelques grammes d'urée par jour. Un de ces malades succomba sans avoir pu se remettre à tolérer une nourriture plus variée et plus accoutumée. D'autres devinrent tuberculeux.

En résumé, les très rares cas, certains, et si déroutants, de fruitarisme pur ne doivent pas être pris comme prétexte de généralisations aventureuses et de prescriptions sectaires, car trop souvent, les fruitariens qui persévèrent indéfiniment et sans écarts dans ce régime trop strict, finissent mal (cachexie, usure nerveuse). Néanmoins, les cas indéniables de fruitarisme assez prolongé montrent bien les avantages que certains sujets, bien résistants, peuvent tirer de l'application passagère de ce régime hypotoxique et désintoxicant.

---

(1) Abramowski. — *A Dieta Frugivora eo renovamento fisico.*

CHAPITRE XVIII

LES MOYENS DE RÉGULARISER ET D'ACCÉLÉRER LES FONCTIONS INTESTINALES

L'intestin émonctoire primordial. — Les causes du ralentissement des fonctions intestinales. Les variétés de constipation. — Les moyens alimentaires normaux. — Les moyens alimentaires spéciaux. — La cure permanente de pruneaux dessucrés. — Les moyens mécaniques et thermiques externes. — Le procédé psychique. — Les moyens de fortune.

L'intestin émonctoire primordial. — Il n'est pas inutile, au début de ce chapitre, de rappeler très sommairement le rôle prépondérant que joue l'intestin dans l'élimination des poisons digestifs et organiques. L'intestin, nous l'avons établi dans la première partie de cet ouvrage, est la porte cochère pour la sortie des déchets humoraux. Aussi, conçoit-on combien il est important que ce grand collecteur des detritus corporels fonctionne régulièrement et à plein debit. En effet, il faut bien se pénétrer de cette idée, que tout ce qui ne trouve pas issue large et facile par la voie intestinale reste en circulation dans les plasmas, intoxique et cherche à se faire jour par les portes de sortie de secours, c'est-à-dire par les autres émonctoires. Le plus grand nombre des maladies de la peau, du rein, des inflammations aiguës du poumon, de la gorge, du nez, des yeux, des oreilles, etc., proviennent d'abord de souillures humorales qu'on a fait s'accumuler en soi par des fautes d'hygiène, et ensuite de leur déblayage insuffisant par la porte principale, l'intestin.

Tel est le rôle physiologique de l'intestin dans les conditions habituelles d'existence. Au cours des états morbides, son fonctionnement régulier est peut-être encore plus necessaire, puisqu'à ce moment-là, les matériaux nocifs, sont surabondants dans les humeurs et se pressent aux émonctoires. Aussi, le souci d'assurer la dérivation libératrice et l'évacuation *quotidienne* et *suffisante* des poisons par la prise de moyens laxatifs (et non pas purgatifs) est alors si capital, nous l'avons déjà souvent répété, que cette précaution régulière constitue l'un des facteurs essentiels de la thérapeutique naturiste et contribue grandement à rendre les maladies moins graves, à supprimer les complications et à activer les convalescences.

De même encore, dans les états chroniques, toxiques (maladies de la nutrition) ou infectieux (tuberculose, syphilis, paludisme, etc.), il est de toute importance de provoquer l'issue facile et régulière des poisons par la voie intestinale, pour soulager le foie, obtenir la purification des humeurs et aboutir finalement au rétablissement des immunités naturelles.

Que d'individus tombent malades, victimes inconscientes d'une constipation évidente ou même relative ! Combien d'états fébriles mal déterminés et d'imminences morbides aboutissent en quelques jours à une maladie déclarée et cataloguée, faute d'avoir purifié aussitôt l'organisme par plusieurs

laxatifs doux, plus ou moins espacés ! Combien de maladies aiguës prennent une tournure fatale, parce qu'on n'a pas pensé à assurer quotidiennement le nettoyage de l'intestin par lavements ou laxatifs ! Combien de défectuosités chroniques, de ralentissements de la nutrition et d'infections chroniques restent rebelles à tous les soins et sont considérés comme incurables, parce qu'on n'a pas pris soin d'activer régulièrement l'élimination des poisons organiques ! Combien de ménopauses deviennent fertiles en complications, parce qu'on n'a pas employé quelques laxatifs chaque mois, en substitution des époques (1) !

La constipation est d'autant plus dangereuse que l'on consomme davantage d'aliments putrescibles (porc, jambon, lard, poisson, gibier, excès de viande, excès d'œuf). Le colon ne devient homicide et l'appendicite n'éclate que chez des gens qui usent de viandes toxiques (porc, gibier, poisson) ou qui se suralimentent.

En pratique thérapeutique donc, qu'il s'agisse de prévenir l'éclosion des maladies, de soigner des états aigus ou chroniques, de diriger des cures de désintoxication alimentaire, de jeûne, d'hydrothérapie, d'héliothérapie, etc., la façon dont s'opère le départ des déchets par l'émonctoire intestinal doit être l'une des préoccupations dominantes du médecin, après le réglage correct du régime et du budget organique.

Les causes du ralentissement des fonctions intestinales. — Elles sont nombreuses. Les principales sont d'ordre alimentaire. La privation systématique d'aliments crus, fruits et salades, que la terreur du microbe, le préjugé d'indigestibilité et aussi la théorie calorimétrique ont imposée systématiquement à tous les sujets un tant soit peu fragiles des voies digestives, est à inscrire en tête de liste des fautes qui mènent à la constipation et aux troubles de la nutrition.

Vient ensuite l'emploi abusif des aliments archi-cuits, stérilisés, dépourvus de tous déchets inassimilables, réduits en bouillie, en purées, en compotes, ainsi que des produits industriels concentrés, chimiques, morts, quintessenciés.

Sont à ranger parmi les aliments les plus constipants : les viandes, les graisses animales, le sucre industriel et tous les produits concentrés qui en dérivent : confitures, bonbons, fruits confits, marrons glacés, etc.

Dans bien des cas même, on devra se méfier de certains aliments pour tant non toxiques, tels que le riz, les coings, le lait non caillé, le pain grillé qui favorisent la constipation. Le chocolat, *pris sans lait*, ne constipe que très rarement.

D'autre part, le manque d'exercice et l'insuffisance de la marche surtout, interviennent beaucoup pour ralentir le courant intestinal. L'absence de soins hygiéniques généraux : hydrothérapie, bains d'air, etc., contribue également à entretenir la paralysie intestinale.

Enfin, il faut signaler de nombreux cas où la constipation est entretenue par l'usure vitale et nerveuse, chez des malades qui se surmènent et

---

(1) Voir le chapitre : « L'âge critique » dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* 2e série.

s'épuisent à trop s'agiter physiquement et cérébralement, et sans répit, ce qui ne laisse plus assez de forces disponibles pour assurer le jeu musculaire des parois intestinales. De tels sujets n'améliorent leur constipation qu'en ajoutant l'apaisement et l'économie des forces, à un régime logique.

Les variétés de constipation. — En général, tout individu qui ne va pas à la selle deux fois par jour régulièrement doit se considérer comme un constipé. Telle est la règle générale et elle ne comporte que peu d'exceptions (1). C'est dire que les aliments absorbés ne doivent jamais séjourner, plus de 24 à 36 heures dans le tube digestif. On peut s'assurer de ce départ régulier en prenant un repas coloré où les légumes verts cuits domineront, par exemple. Chez les intoxiqués et les infectés chroniques, ce transport intestinal doit dans certaines circonstances être encore plus rapide et nous connaissons de grands arthritiques qui ne se sentent vraiment en pleine santé que dans les périodes où un repas chasse le précédent. Nombreux sont donc les sujets qui se croient normaux, parce qu'ils ont une évacuation quotidienne assez difficile et réduite, alors qu'en réalité ils vont par regorgement et s'intoxiquent avec leurs produits de rétention. Il y a donc toute une gamme de constipés depuis ce simple retardataire jusqu'aux resserrés opiniâtres qui vont à la selle tous les 8 ou 10 jours.

Au point de vue clinique, on peut différencier deux grands types de constipés. On rencontre, d'une part, des gros mangeurs qui vont à la selle par excitation principalement mécanique, c'est-à-dire par remplissage de leur tube digestif. La constipation de tels sujets tient à ce qu'ils mangent insuffisamment ou plutôt à ce qu'ils composent mal leurs menus, en y faisant la part trop forte aux aliments concentrés, et trop faible aux végétaux, fruits et salades. Comme ils ne redoutent ni le volume ni la monotonie des plats, du fait qu'ils ne sont pas « difficiles sur la nourriture » comme on dit, il suffit de corriger leur régime, en y introduisant des aliments crus et des légumes verts cuits, pour qu'ils retrouvent aussitôt un fonctionnement intestinal normal.

A côté d'eux, on observe souvent une autre catégorie, fournie par les sujets nerveux, petits mangeurs, irréguliers en appétit, tourmentés du besoin de varier et de relever leur nourriture. Ceux-là vont à la selle, bien plus par excitation sapide et chimique que par excitation mécanique. Aussi, comprend-on qu'ils ne puissent être traités de même façon que les précédents D'abord, ils seraient dans l'impossibilité d'absorber des rations volumineuses et peu variées. Et même, s'ils arrivaient à avaler beaucoup d'aliments cellulosiques et peu excitants, ils n'en seraient que paralysés davantage. Avec ces malades-là, il faut user de beaucoup de ménagements. On est obligé de leur permettre plus longtemps qu'aux autres l'excitant-viande, quand on les entraîne progressivement au régime végétarien ; puis, il faut leur laisser prendre des menus très sapides, avec légumes-condiments (chou, oignon, thym, etc.), produits acides (vinaigre, orange, lait caillé), aliments de haut goût (fromage, aliments frits ou sautés, etc.), souvent même on doit leur tolérer l'usage du thé et du café. Grâce à ces subterfuges, on arrive à les sevrer

(1) Les rares sujets fruitariens stricts sont à ranger parmi les exceptions.

de sucreries concentrées, de viandes, de boissons fermentées et à leur faire retrouver, somme toute, un fonctionnement régulier de l'intestin et un équilibre de santé satisfaisant.

Dans l'une comme dans l'autre de ces catégories, on peut encore distinguer des spasmodiques qui subissent des alternatives de constipation et de diarrhée, et se vident tout à coup par débâcles et avec coliques, après 8 jours d'obstruction ;ou encore des paralytiques intestinaux qui font de la distension cæcale et de la menace d'appendicite. Ce sont là simplement des modes différents de réaction intestinale défensive. Le moins à plaindre est le malade à débâcles, qui se purifie fréquemment de cette façon et s'évite par là même les maladies majeures. Chacun d'eux doit être traité selon la catégorie à laquelle il appartient : petit mangeur ou gros mangeur.

Les moyens alimentaires normaux. — L'alimentation offre deux espèces d'excitants des fonctions intestinales : l'excitant sapide ou aliment de haut goût et l'excitant mécanique ou aliment encombrant. Il faut savoir les utiliser de concert et les faire intervenir avec des prédominances, selon les sujets considérés.

Le remède fondamental à la constipation consistera, en général, à supprimer progressivement les mauvais aliments que nous avons signalés au début de ce chapitre et à introduire peu à peu la pratique régulière des aliments crus aux deux principaux repas (salades crues vertes et fruits de saison,non pelés,s'il y a possibilité individuelle ou annuelle de le faire). On cessera,d'autre part,de tamiser et concentrer tous les aliments à déchets ; on n'emploiera pas de légumes décortiqués,entre autres. Et chaque soir,autant qu'il sera possible,on mangera une ration suffisante de légumes verts cuits. Les cures de fruits,au repas du soir,déconstipent bien, en été.

De plus, il est certains produits excitants, tels que le lait caillé,les fromages,les légumes aromatiques,qui réussissent à quelques personnes. Nous signalons encore,comme aidant souvent à l'exonération intestinale,les pains bis, complet, de seigle, d'épice ; les pruneaux crus ou cuits ; les fruits oléagineux (noix, noisettes et amandes). Le miel, souvent vanté comme laxatif, réussit parfois ; mais cette réputation nous a paru imméritée dans la plupart des cas.

Enfin,chez les sujets bien résistants,un grand verre d'eau pris le matin au saut du lit, suivi d'une séance d'exercice ou, mieux encore, d'une petite course au grand air,réveille les contractions stomacales,les fait se propager tout le long du canal digestif et provoque presque à coup sûr une évacuation intestinale.

Les moyens alimentaires spéciaux. — Dans les cas où ces précautions normales ne parviendraient pas à régulariser ou à accélérer suffisamment le débit intestinal, il y aurait lieu d'essayer certains procédés spéciaux relevant encore de l'alimentation, avant de recourir aux moyens de fortune.

Si le malade est plutôt un constipé par manque d'excitation chimique et sapide, il faut d'abord se demander si ce n'est pas le sevrage trop rapide d'un excitant : viande, alcool, vin, thé, café, sel, qui a entraîné la paresse intestinale. On voit ainsi parfois des sujets qui, habitués à une selle quotidienne avec le régime carné, deviennent des constipés pour avoir rayé trop

vite la viande de leurs menus. Cette particularité constitue alors une indication à redonner passagèrement et d'une façon rythmée de l'excitant-viande pour habituer peu à peu l'intestin à fonctionner sans lui.

D'autres fois, il suffit de relever la sapidité des menus, en introduisant plus de végétaux aromatiques (thym, laurier, oignon, etc.) ou encore de permettre un excitant tel que le sel, le thé ou le café pour réveiller les contractions du tube digestif.

Si, au contraire, il s'agit d'un malade qui doit recourir plutôt aux excitants mécaniques, on peut lui recommander d'abord d'accroître sa quantité de salades et de fruits et de les manger de concert, au début des deux repas principaux.

L'encombrement et l'excitation mécanique peuvent encore être réalisés par la prise de certaines graines (de lin ou de psyllium) dans un peu d'eau à la dose d'une à deux cuillerées à soupe au début du repas. De petites doses de pain de son ou de pain complet peuvent aussi être essayées, chez les sujets robustes.

La forte augmentation des fruits, quoique facile chez les gros mangeurs, n'est pourtant pas toujours bien tolérée par leurs viscères élaborateurs, à cause de la grande quantité de matériaux nutritifs et énergétiques qui s'y trouvent adjoints aux déchets. Aussi, peuvent-ils occasionner du surmenage hépatique et des troubles humoraux dus à l'excès de substances sucrées ou acides introduites dans l'économie.

Après avoir maintes fois rencontré cet obstacle, nous sommes arrivé à le lever en usant d'un procédé spécial de préparation culinaire qui laisse la partie cellulosique des fruits, tout en les débarrassant de leurs excès de substances nutritives. La cuisson du fruit suffisamment prolongée et accompagnée de plusieurs changements d'eau permet d'arriver à ce résultat et de faire tolérer facilement les déchets supplémentaires, naturels et physiologiques, sans imposer de fatigue aux organes assimilateurs. Le fruit qui s'est prêté le mieux à ce genre de préparation déconcentrée fut le pruneau.

La cure permanente de pruneaux dessucrés. — Elle réalise, nous insistons bien sur ce point, *une cure de déchets* naturels et physiologiques et non une cure d'aliments ou de fruits. Il ne faudrait pas croire, d'autre part, que l'opération du dessucrage va enlever aux fruits leurs principes laxatifs. En pratique, en effet, on observe très souvent que des pruneaux cuits dans leur jus ne procurent pas d'effet régulateur évident. Si on les cuit au sucre et au vin, ils constipent même presque à coup sûr. Tandis que, débarrassés de leurs principes sucrés, dont l'absorption est une fatigue plus qu'une excitation, ils enrayent merveilleusement la constipation dans bien des cas. Que le procédé de cuisson soit peu naturel, nous le concédons, mais en face d'une situation anormale, il faut savoir faire plier la règle, tout en s'efforçant de rester le plus possible dans la catégorie des moyens naturels. C'est pour cela que nous trouvons plus indiqué et moins offensant pour un malade fragile des voies digestives de lui prescrire des pruneaux dessucrés, que des sels chimiques ou des spécialités pharmaceutiques.

Technique du dessucrage. — Les fruits incisés au couteau sur toute leur longueur jusqu'au noyau, sont mis à tremper à l'eau froide vingt-quatre heures

à l'avance. Si l'on a affaire à des pruneaux très sucrés ou trop desséchés, on peut même les ouvrir circonférentiellement. Puis, ils sont mis à cuire à grande eau (une casserole de 6 litres pour 1 kilo de fruits). Pendant trois à quatre heures, selon qu'ils sont plus ou moins faciles à dessucrer (cela change chaque année), les pruneaux doivent *bouillir*, et toutes les demi-heures on rejettera l'eau de cuisson et on la remplacera par un volume égal d'eau bouillante, mise à chauffer à côté, en même temps. On peut éviter la mise en bouillie, en n'agitant pas violemment les fruits au cours des manipulations de changement d'eau. Finalement, on doit obtenir des pruneaux presque complètement insipides, nageant dans une eau incolore. Si le dessucrage était insuffisant, on pourrait noter des incidents de pléthore : coryza sanguinolent, congestion et sensibilité du foie chez des hépatiques fragiles. Pourtant, le dessucrage pourra être un peu moins poussé au cours des années de faible intensité solaire et aussi selon les exigences du goût des malades. Parfois, il suffit qu'ils soient à demi-dessucrés.

Mode d'emploi. — On ne sert jamais les pruneaux à sec, mais baignant encore dans leur dernière eau de cuisson. Le malade peut les prendre à son goût, froids ou tièdes. En général, il est préférable de les absorber tièdes, surtout l'hiver. Ils se mangent *au début* des deux principaux repas et sont pris à la cuiller, sans qu'on boive l'eau.

La dose à prendre au commencement des repas de midi et du soir varie avec chaque cas particulier. Un grand nombre de malades arrivent au but cherché, avec 15 ou 20 fruits, d'autres doivent monter à 30 ou 40. Il en est qui, par exception, sont obligés d'absorber jusqu'à 60 fruits (1). Nous en connaissons qui, depuis vingt ans, prennent une dose d'une trentaine de fruits à chaque repas principal sans difficultés, et qui doivent la guérison d'infections chroniques, la palliation d'insuffisances hépatiques très sévères et la reprise d'une activité considérable à ce moyen extraordinaire et toujours poursuivi.

La cure, en effet, n'a de valeur qu'autant qu'elle est continue et qu'elle soulage d'une façon permanente le travail antitoxique du foie et des émonctoires. *A tare chronique et indélébile, il faut palliation chronique.* Néanmoins, s'il se produisait des périodes de lassitude gastrique, on pourrait en suspendre l'emploi pendant quelques jours ou semaines, pour le reprendre ensuite.

Ce procédé de désintoxication n'est pas d'utilisation limitée au régime végétalien ; il peut s'employer avec le même succès dans les régimes carné mitigé et végétarien.

Mode d'action. — Les pruneaux dessucrés accomplissent un vrai drainage biquotidien des voies hépatiques, un lavage des voies intestinales qu'ils détergent en passant au-devant du bol alimentaire. De plus, l'absorption rapide de leur eau les transforme en piston souple et moelleux, qui constitue le meilleur agent d'excitation péristaltique, de *culture physique du muscle intestinal* et de dégorgement glandulaire.

Effets. — Ils stimulent l'appétit. Autant des pruneaux sucrés font bloc dans l'estomac, autant dessucrés ils ouvrent l'appétit. Loin d'entraver la prise des

(1) Il s'agit de fruits dont 60 à 70 font une livre.

aliments suivants, ils donnent faim bien souvent après leur absorption. Leur volume apparent n'est pas non plus un obstacle à l'accueil des autres plats, car aussitôt dans la cavité stomacale, leur masse se trouve réduite considérablement du fait de l'absorption de leur eau de constitution.

Chez les malades qui peuvent s'y adapter, les effets favorables de cette cure sont les suivants :

Régularisation et désodorisation des selles,

Abolition des fermentations intestinales,

Stimulation permanente de l'appétit,

Décongestion hépatique et générale remarquable,

Désintoxication humorale,

Apaisement de la soif,

Réveil de la tonicité gastro-intestinale : disparition du clapotage d'estomac, du gargouillement et des indurations cæcales.

Indications et contre-indications. — Les dyspeptiques constipés, les hépatiques, les rénaux, les arthritiques intoxiqués avec circulation intestinale imparfaite se trouvent bien de cette cure. Certains entéritiques, gros mangeurs peuvent eux-mêmes y être entraînés peu à peu et se trouver délivrés de leur atonie intestinale.

Les sujets forts mangeurs l'acceptent d'emblée et en tirent tous les bénéfices voulus. Au contraire, les excitomanes, nerveux, petits mangeurs, avec intestin spasmodique se montrent quelquefois moins accueillants ou plus souvent rebelles. En pareil cas, on peut encore faire admettre les pruneaux dessucrés, en les pilant sur une passoire pour les réduire en purée. Si ce procédé ne réussit pas non plus, il faut alors se contenter de l'usage des fruits plus fondants, cuits ou crus, pris au début des repas, et recourir au besoin à des laxatifs ou à des lavements.

D'autre part, il est souvent nécessaire d'adapter lentement les malades à cette cure, en leur faisant prendre d'abord quelques pruneaux et en les augmentant progressivement jusqu'à la limite de tolérance individuelle.

Au début, on pourra permettre de continuer l'usage d'autres moyens laxatifs (ricin, lavement), si le sujet avait coutume d'en prendre, puis, peu à peu, on espacera ces moyens moins naturels, qui ne sont de mise que pour parer à des incidents aigus ou subaigus. Enfin, dans tous les cas, on interdira l'emploi concomitant de produits chimiques (calomel, magnésie, sels de soude, etc.) qui entraveraient fatalement la réussite de la cure.

Moyens mécaniques et thermiques externes. — L'exercice régulier, principalement la marche biquotidienne, contribue grandement à faciliter la circulation intestinale. Chez les bien valides, la course et le saut sont aussi des adjuvants excellents. Des sujets moins robustes peuvent remplacer ces exercices, très actifs, par du massage abdominal pratiqué en suivant le trajet du côlon, partant de la fosse iliaque droite, pour remonter vers le foie, passer transversalement vers le flanc gauche et redescendre dans la fosse iliaque gauche. Enfin, les moyens hydrothérapiques froids : compresse froide abdominale, friction fraîche du matin, marche dans la rosée, bains de pieds froids, etc., constituent de bons excitants du péristaltisme intestinal. Chez de grands nerveux asthéniques, des compresses chaudes appliquées sur le périnée à

heure fixe peuvent aider à l'expulsion des matières. Les sujets plus vigoureux peuvent prendre, avant de se mettre au lit, une lotion du périnée et des parties sexuelles, d'une durée de 5 minutes environ, assis sur un bidet, et à l'aide d'un linge mouillé dans l'eau bien froide de la cuvette. Ces ablutions prolongées réveillent la tonicité de l'intestin et sont très stimulantes pour l'organisme entier.

Signalons enfin que la défécation est grandement facilitée par la position accroupie, parce qu'elle est la plus naturelle. En effet, la position assise sur un siège de water-closet entrave les efforts d'évacuation et, de plus, favorise la production de hernies, car les conduits inguinaux ne sont bien contenus que dans la position accroupie.

La récupération des forces. — A côté des malades constipés par sédentarité, il y a une nombreuse catégorie qui l'est par agitation, surmenage, gaspillage et usure des forces et, par suite, manque de tonicité intestinale. De tels sujets ont surtout besoin d'apprendre à se modérer et à se discipliner pour récupérer et capitaliser lentement des énergies vitales qui permettront la reprise de la contractilité intestinale. C'est chez eux, que le repos matinal relatif, l'arrêt des exagérations hygiéniques (courants d'air, vêtements insuffisants, en hiver, eau froide, frictions irritantes, exercices excessifs ou inappropriés), les repos rythmés avant et après les repas, la sieste et la chaleur, appliqués conjointement, procurent un meilleur fonctionnement intestinal.

Le procédé psychique. — Il y a des gens qui oublient d'aller à la selle et qui, à force de retenir consciemment ou inconsciemment leurs contractions intestinales, arrivent ainsi à la constipation rebelle. C'est dans ces cas, encore assez nombreux, que la rééducation du gros intestin et aussi l'exercice de la volonté peuvent intervenir efficacement pour ramener le cours normal des évacuations. Pour cela, il faut après avoir pris les moyens alimentaires utiles (aliments crus, verre d'eau du matin) et l'exercice nécessaire, *vouloir* aller à la selle et se présenter à la garde-robe chaque matin, en position accroupie, à heure fixe et avec persévérance, pour obtenir le résultat cherché.

Les moyens de fortune. — En désespoir de cause, chez des malades trop nerveux ou difficiles à alimenter, ou encore dans certains états aigus ou chroniques où l'intoxication se fait menaçante, il reste la suprême ressource d'agir avec des moyens de fortune ; ces procédés ne sont pas toujours très naturels, c'est entendu, mais pourtant ils restent d'un emploi précieux, quand les organismes sont trop affaiblis pour accomplir eux-mêmes leur œuvre de neutralisation et d'élimination toxiques.

Il y a d'abord les produits huileux : *l'huile d'amandes douces*, à la dose d'une cuillerée à soupe absorbée au réveil, ou mieux encore, *l'huile de ricin* (1 à 3 cuillerées à café, à jeun). Cette dernière est, d'ordinaire, bien tolérée par les sujets gros mangeurs et pas trop difficiles. Elle peut être prise quotidiennement au cours des états toxiques. C'est certainement le laxatif qui donne le moins d'accoutumance, de constipation secondaire et de fatigue intestinale. C'est aussi celui qui détériore le moins la flore normale de l'intestin. L'huile de ricin ne donne pas les fermentations putrides que procurent à la longue les purgatifs salins. Nous la prescrivons le plus souvent enrobée

dans du pain azyme (1). On peut aussi la boire battue dans du café noir ou du chocolat à l'eau ou encore après qu'on s'est bien rincé la bouche avec du café.

Certains sujets plus difficiles ne peuvent digérer l'huile de ricin et se trouvent alors obligés de recourir soit à de l'huile de paraffine, ou à des décoctions variées de plantes laxatives (écorce de bourdaine ou rhamnus frangula, à la dose de 6 à 8 gr., *bouillie* 10 minutes, follicules de séné, etc.) ou à la magnésie, ou encore à la multitude des produits pilulaires ou comprimés de la pharmacie. Ces moyens de grande exception réussissent irrégulièrement et demandent à être variés souvent, parce qu'ils déterminent vite de la fatigue et de l'accoutumance. Ce sont des pis aller. Mais, dans certains cas, ils peuvent rendre service, du moment où ils permettent d'arriver au résultat cherché.

Les suppositoires au beurre de cacao ou à la glycérine ou au savon et les petits lavements (de préférence aux grands lavages qui distendent et paralysent) donnés soit à l'eau simple, chaude ou froide, soit à l'eau glycérinée (1 à 3 cuillerées à café par 1/2 litre), soit à l'eau salée (1 cuill. à café pour 1 verre d'eau), soit à l'eau savonneuse (3 gr. de savon de Marseille, pour 400 gr. d'eau) peuvent aider aussi dans bien des cas.

Les substances salines, le sulfate de soude, les eaux minérales purgatives seront d'un emploi encore plus exceptionnel. On évitera toujours le calomel qui est trop toxique (surtout chez les enfants) et on ne donnera l'eau-de-vie allemande que dans des cas d'extrême urgence et à des sujets très résistants.

Quant aux procédés pharmaceutiques à encombrement, réalisés à l'aide d'agar-agar, etc., ils n'ont jamais l'efficacité ni l'innocuité de la cure de pruneaux dessucrés.

Signalons en terminant que si, en général, les laxatifs doux sont tolérés d'une façon suivie par l'immense majorité des malades, il est néanmoins des cas où il faut les employer avec prudence. Certains sujets en menace de dénutrition, certains épuisés ou grands nerveux se montrent parfois très sensibles aux laxatifs trop répétés. Il en est même qu'un simple lavement irrite trop et met à bout de forces. Dans ces cas, on agira plus doucement à l'aide de suppositoires ou de tisanes douces et on espacera davantage les prises laxatives.

---

(1) Une feuille ronde de pain azyme est posée à plat sur une assiette contenant de l'eau et *mouillée vite eulement sur sa face inférieure*. On la porte aussitôt sur une cuiller à soupe où on l'appuie pour qu'elle en tapisse bien le creux. Dans la cuiller ainsi garnie, on verse la valeur de 1 à 3 cuillerées à café d'huile de ricin, selon les cas. Puis on recouvre l'huile en rabattant les bords du pain azyme en croix, et en les faisant bien se croiser sur le dessus ; on a alors une sorte de cachet fermé. Il suffit ensuite de verser de l'eau autour pour le voir se détacher de la cuiller et surnager un peu. Il ne reste plus alors qu'à l'avaler.

CHAPITRE XIX

L'INDIVIDUALISATION ET LA MANŒUVRE ALIMENTAIRES. LA PRATIQUE DES CURES DE RÉÉQUILIBRE ORGANIQUE ET DE DÉSINTOXICATION

A. Considérations préliminaires. — Les principales investigations cliniques. — La possession de solides connaissances générales. — B. Le diagnostic du degré d'adaptabilité. — Les aptitudes alimentaires. — Les aptitudes psychiques. — Les aptitudes vitales. — Les aptitudes spirituelles. — Les aptitudes digestives. — Les aptitudes constitutionnelles : les tempéraments et leur conduite. — C. Les lois biologiques de l'adaptabilité. — 1° *Loi d'adaptation lente.* — 2° *Loi d'évolution rythmée.* — 3° *Loi d'excitation substitutive.* — 4° *Loi de rénovation par nettoyage.* — D. Le sevrage brusque.— E. Le sevrage progressif et rythmé.— 1° *La cure préparatoire* ou d'atténuation des fautes. — 2° *La cure rythmée* ou d'abstention toxique progressive — 3° *La cure continue* ou de persévérance thérapeutique — F. Étude des principales difficultés de manœuvre thérapeutique. — 1° *Les états morbides préexistants.* — 2° *Les difficultés d'adaptation.* — 3° *Les troubles de nettoyage.*

Ce chapitre, d'importance capitale, forme le complément indispensable du chapitre de thérapeutique naturiste, placé dans la première partie de ce traité, car il renferme la plupart des détails d'individualisation et d'application pratique qui conviennent pour manœuvrer dans les principaux cas et incidents morbides que l'on peut rencontrer.

Cette étude détaillée des cures de rééquilibre organique et de désintoxication au cours des états chroniques ne pouvait pas être exposée plus tôt, parce qu'il fallait d'abord établir, comme nous venons de le faire dans des chapitres précédents, les raisons cliniques et diététiques sur lesquelles ces manœuvres de traitement sont fondées.

A. — CONSIDÉRATIONS PRÉLIMINAIRES

Avant d'entreprendre tout traitement diététique et hygiénique, il importera de rechercher d'abord les données du problème à résoudre, afin de ne rien laisser à l'imprévu.

Les principales investigations cliniques. — On commencera par se renseigner sur les antécédents héréditaires du sujet pour découvrir ses prédispositions natives. On relèvera ensuite ses antécédents morbides personnels pour retrouver les erreurs de régime, d'hygiène et de traitements qui auraient déjà affaibli son organisme Cela permettra d'apprécier son degré de résistance et de juger de ses possibilités de relèvement.

Puis, il faut, c'est élémentaire, *passer en revue les viscères et organes principaux*, en insistant sur l'exploration de l'appareil digestif (foie, estomac, cæcum, intestin). On se rendra compte ensuite de la valeur des émonctoires, du rein principalement, dont les altérations commandent de grandes réserves

concernant la marche de la cure, surtout si l'intestin fonctionne insuffisamment (principalement recherche de l'albumine et du sucre, si négligé, à présent).

On se renseignera ensuite avec grand soin sur le régime alimentaire habituel du malade. Pour cela le malade apportera une feuille préparée où il aura inscrit quelques jours à l'avance et repas par repas, avec une extrême minutie, les divers aliments dans l'ordre où ils ont été absorbés, avec des observations sur les symptômes éprouvés le matin, l'après-midi et la nuit. On cherchera à retrouver toutes les fautes alimentaires principales (excès d'aliments, de repas ; menus mal composés ; procédés culinaires défectueux, aliments malsains, etc.). On fera avouer au malade ses principales préférences culinaires ou alimentaires, pour connaître les routines et les exigences viscérales qu'il pourra présenter au cours de la cure (ce seront celles qu'il faudra s'efforcer de réprimer avec le plus de lenteur et de précaution). Cette partie de l'interrogatoire est capitale, parce qu'elle permettra de découvrir et de corriger les fautes principales qui ont fait verser le sujet dans l'aptitude morbide.

Au cours de ces investigations, on acquerra des précisions au sujet des grands syndromes d'aptitude morbide (désordres digestifs ; signes de déminéralisation, de pléthore ou de dénutrition, etc.). On dépistera les signes d'insuffisances métaboliques électives.

On verra dans quelle proportion le sujet fait *usage d'aliments crus* et la tolérance qu'il montre à leur égard.

Les recettes du budget organique étant ainsi connues, on relèvera attentivement les dépenses, en se faisant énumérer, heure par heure, les occupations du malade, du lever au coucher (heures des repas, soins d'hygiène, travaux, occupations, repos) On pourra ainsi se rendre compte autant des encrassements de la sédentarité que des surmenages, des usures, des agitations et, dans tous les cas, on vérifiera et on corrigera l'équilibre budgétaire, en prescrivant une juste synthèse alimentaire et un débit des forces mieux réglé et mieux rythmé.

On tiendra grandement compte de l'état trophique, de l'état des masses musculaires, du degré de vitalité et de volonté et des particularités du caractère qui sont si souvent des obstacles à la réalisation d'une bonne santé (1).

Il sera capital enfin, de s'enquérir de la façon dont s'opère *la circulation intestinale* (constipation, diarrhée, entérite) et d'interroger le malade sur ses *habitudes et ses possibilités d'exercice physique*, puisque ce sont là les prescriptions fondamentales de la Tétrade thérapeutique naturiste.

La possession de solides connaissances générales. — Dans l'établissement d'un programme de vie saine, bien individualisé, entrent en ligne de compte de nombreuses considérations qui tiennent au tempérament, à la vitalité, au caractère, à l'état morbide, aux aliments, à la saison et à l'année.

Elles rendent la manœuvre alimentaire, entre autres, beaucoup plus délicate qu'on le croit généralement. Ce sont ces causes, en effet, qui font

(1) Pour le diagnostic du potentiel vital personnel et des particularités du caractère, se reporter au livre : P. Carton. — *L'Art Médical.*

qu'un même régime peut guérir un individu et en faire dépérir un autre, ou encore qu'un régime institué pour une saison ou une année déterminées peut occasionner de sérieux inconvénients à un malade, après l'avoir rétabli, s'il n'est pas modifié d'après la constitution différente de la saison ou de l'année suivante. Si d'ordinaire, chez les gens bien portants, ces changements saisonniers et annuels dans le mode de vie et d'alimentation s'opèrent naturellement et instinctivement, par contre, chez les malades dont les instincts sont viciés et dont la sensibilité est plus grande, il convient d'intervenir avec clairvoyance pour les replacer dans des conditions de vie mieux appropriées.

La nécessité de ces connaissances médicales naturistes n'avait pas échappé à l'esprit génial d'Hippocrate (1). « Je maintiens, proclamait-il, que pour bien écrire sur le régime de l'homme, il faut préalablement être bien instruit de sa nature, connaître ce que l'homme est dans son origine et distinguer vraiment quelles parties constituantes prédominent en lui, car celui qui ignorerait la constitution première de l'homme et ce qui dirige son corps ne pourrait en aucune façon faire des prescriptions utiles... Il faut ensuite savoir les propriétés des aliments et des boissons dont nous usons, les vertus naturelles de chacune d'elles et celles qu'elles acquièrent par les préparations ou par les altérations que l'industrie des hommes y apporte... Il ne suffit pas, pour se bien porter, de prendre des aliments, si en même temps le corps ne travaille pas... Et il faut savoir proportionner la quantité des aliments à la force du travail exécuté et aussi à la nature des hommes, à leurs différents âges, aux diverses saisons de l'année, aux changements des vents, à la situation du pays où l'on vit, à la constitution de l'année... Enfin, il faut individualiser pour chaque cas particulier, suivant la nature du sujet, le juste choix dans la quantité et la qualité des aliments, afin qu'il n'y ait ni excès dans la dose, ni erreur dans l'espèce. C'est l'harmonie du tout qui constitue la parfaite santé. »

B. — LE DIAGNOSTIC DU DEGRÉ D'ADAPTABILITÉ

Le choix du régime approprié, la prescription des divers aliments convenables et la vitesse à laquelle devront être introduites les réformes doivent être basés non seulement sur le diagnostic de la maladie présente, mais encore et principalement sur la connaissance du *degré d'adaptabilité*, qui dépend des aptitudes alimentaires, psychiques, digestives et constitutionnelles des malades.

Il ne suffit donc pas d'avoir établi le diagnostic de l'affection cataloguée dont souffre actuellement le malade, pour se croire en mesure de lui faire, sur-le-champ, une ordonnance de régime. En agissant ainsi, sans plus ample informé, on tomberait dans le travers habituel : on traiterait la maladie, entité irréelle, mais on ne soignerait pas le malade, ce qui seul est essentiel. Somme toute, on aurait plus de chances de nuire que d'être utile.

En effet, pourquoi les méthodes les plus opposées et les régimes les plus contraires arrivent-ils parfois à rétablir des malades porteurs de la

(1) Hippocrate. — p. 23 et 24, T. II.

même étiquette morbide et comment expliquer que chaque protagoniste de ces cures ennemies compte à son actif de nombreux succès et partisans ? C'est qu'en réalité l'étiquette morbide ne rime pas à grand'chose et que ce qui importe par-dessus tout, c'est l'individu pris en particulier avec ses facultés *matérielles, vitales et spirituelles*, qui lui ont fait construire sa maladie sur un mode tout particulier et qui ne lui permettront de l'effacer qu'à sa façon personnelle.

Ce qui amène la réussite de ces traitements et de ces régimes parfois si différents, ce n'est donc pas le fait qu'ils se sont opposés spécifiquement à la maladie traitée, mais c'est parce qu'ils se sont trouvés convenir à certaines catégories de malades. Et cela explique pourquoi il existe une grand part de vérité dans les traitements les plus éloignés les uns des autres. En fin de compte, ce qui réussit à un sujet peut nuire indiscutablement à un autre, bien qu'ils soient tous les deux atteints nettement de la même maladie cataloguée, et cela tient simplement à ce qu'ils sont doués d'aptitudes vitales et de tempéraments contraires.

On comprend alors pourquoi il ne saurait exister de traitement spécifique de la dyspepsie, de l'entérite, de l'albuminurie, etc., ni de régimes passe-partout applicables à la volée, ni de droguement mathématique imposé sous forme d'équation, parce qu'en réalité, il y a pour ainsi dire autant de maladies que de malades.

On saisit également pourquoi il est impossible de nourrir un malade uniquement de calories totalisées au petit bonheur, parce que trop d'exigences d'excitation, trop d'idiosyncrasies, trop de différences dans les facultés d'adaptation et d'assimilation séparent les malades entre eux.

Pour apprécier les caractéristiques individuelles d'adaptabilité qui permettront d'établir le mieux possible le mode et la progression du régime alimentaire, il faudra avoir recours à l'*interrogatoire, à l'examen de l'abdomen* et à la *recherche du potentiel de vitalité personnel et au diagnostic du tempérament.*

Les aptitudes alimentaires. — Par l'*interrogatoire* d'abord, on cherchera à faire préciser au malade s'il est gros mangeur, moyen mangeur ou petit mangeur et s'il est facile ou difficile à nourrir, accommodant ou exigeant sur la variation et la préparation sapide des aliments, en un mot s'il est d'un naturel facilement ou difficilement adaptable.

En pratique, trois catégories principales se rencontrent : le gros mangeur, vite adaptable; le petit mangeur, nerveux, très lentement adaptable et, un type intermédiaire, le moyen mangeur, assez adaptable, qui aime à faire des repas modérés et équilibrés.

Le *gros mangeur* est, en général, un individu actif, hyperfonctionnant, doué de grandes facilités d'absorption, d'assimilation et d'élimination. Il ne recule pas devant les plats volumineux et monotones. La répétition de menus semblables et la cuisine simplifiée le laissent assez indifférent. Il peut, au besoin, être facilement entraîné aux repas apaisants et volumineux des régimes hypoconcentrés. Dans la vie courante, il sait s'accommoder des circonstances, prendre son parti des désagréments, s'habituer aux restrictions sans entrer en rébellion, ni se buter à l'impossible. C'est un malade facile à

soigner et plus apte à guérir que le petit mangeur. Le gros mangeur,en effet, n'a qu'à contenir son débit vital large,facile et régulier,tandis que le nerveux doit s'efforcer sans cesse de le stimuler et surtout de le régulariser. Parfois même, chez le gros mangeur, le danger réside dans sa trop grande énergie volontaire. Il est souvent excessif,trop pressé de renoncerà ses fautes, d'étouffer en lui les appels de l'instinct et trop enclin à se précipiter vers des régimes extrêmes qui, après lui avoir procuré des améliorations extraordinaires, risquent de le gratifier de retours morbides désagréables ou même inquiétants. Ce malade demande à être soigné par l'alimentation copieuse, répartie en repas rares (2 à 3 par jour). Les petits repas intercalaires et l'usage des excitants violents lui sont foncièrement nocifs. Il devient facilement végétarien et abstinent d'excitants nocifs (tabac, alcool, café).

Le *petit mangeur*, au contraire, est en général un être nerveux, qui jouit d'un appétit minuscule et capricieux et qui craint les nourritures volumineuses et peu sapides. Il est difficile à nourrir et exige des menus très variés, des plats agrémentés d'épices, de sauces, de condiments, de vinaigre. Il aime les hors-d'œuvre,le thé ou le café,le tabac,les sucreries. Il vit plus d'excitants que d'aliments. Il chipote la nourriture et à la moindre contrariété refuse de manger. Il prend plus facilement ses repas en société animée qu'en milieu calme. C'est un indiscipliné des fonctions digestives et psychiques. En pratique, il est difficilement éducable, faisant rarement son profit des expériences douloureuses et retombant sans cesse dans les mêmes fautes, malgré les avertissements renouvelés. C'est assez souvent un malade désagréable à soigner et difficile à guérir, parce que rien ne lui plaît ni ne lui réussit longtemps. Perpétuellement,il lui faut se lancer à la recherche d'un nouvel équilibre vital, d'une nouvelle formule alimentaire, d'une gamme d'excitants imprévus. En somme, il est très difficilement adaptable. On ne peut le déshabituer de ses mauvaises routines, réprimer ses caprices et l'entraîner à mieux vivre qu'en usant de précautions et de manœuvres patientes. A chaque instant il faut se montrer tolérant, aller du menu apaisant au menu toxique et progresser par avances et reculs incessants,ne laissant chaque fois qu'un gain médiocre.

Le pis, c'est que ces malades manquent habituellement de confiance et de ressort. Il est rare,en effet, qu'on ait à intervenir pour ralentir leur élan ; ils se montrent plutôt prêts à un recul ou à un abandon qu'à un effort de perfectionnement prolongé. La nourriture variée, peu copieuse et prise en repas plus rapprochés (4 par jour en général) est celle qui leur convient le mieux. Il faut savoir stimuler leur appétit,leur laisser de l'imprévu et leur lâcher la bride à propos. On doit,d'une façon habituelle, exclure de leur régime le trop toxique en même temps que le trop apaisant, car ils réagissent douloureusement et s'inhibent également à la suite de prise d'aliments trop irritants ou de plats sans grande saveur. Périodiquement,on doit leur laisser l'usage d'aliments imparfaits (viandes rouges,poissons maigres,thé,café, condiments, légumes secs, confitures), mais à condition qu'ils n'en prennent que des doses minimes et espacées. Ils peuvent finir par devenir végétariens, mais il faut leur tolérer des récidives toxiques espacées, pendant plus longtemps qu'aux malades de la catégorie précédente.

Mais l'humanité n'est pas contenue dans ces deux seuls types extrêmes, bien tranchés.

Assez rarement d'abord, on peut observer des individus qui participent de ces deux catégories, des gros mangeurs, par exemple, qui sont les esclaves d'exigences de sapidité excessives. Ils présentent un mélange de caractères qui oblige à des manœuvres combinées. En général, ce sont des individus à prédominance lymphatique, qui se trouvent bien des menus restreints en toxicité et en variété, mais qu'on doit mener prudemment, sans quoi ils présentent une forte tendance à l'amaigrissement. Ils se trouvent bien assez souvent de la séparation des aliments cuits et des crus (ceux-ci donnés à part au petit déjeuner du matin) et de la séparation des solides et des fluides (boissons copieuses : thé ou malt avec 1/4 de lait, pris à 10 heures et à 16 heures).

On peut encore rencontrer des petits mangeurs adaptables et dociles, tolérant les menus sages, espacés, les déchets alimentaires, les pruneaux dessucrés, même en cas d'entérite. Mais ce sont là des cas exceptionnels.

Enfin, il y a le groupe des *moyens mangeurs*, doués d'un appétit ordinaire, égal et régulier, qui tout en présentant certaines préférences accentuées, sont au fond des raisonnables prêts à bien accueillir les sevrages nécessaires. Si l'on sait solliciter la voix de l'instinct, de façon qu'elle ne soit pas étouffée par une volonté trop dominatrice, si l'on dirige la cure à une sage allure, ces malades s'adaptent et guérissent sans gros incidents. Il est bon de savoir, en effet, qu'ils sont susceptibles de passer successivement par deux états assez tranchés. Dans les bonnes périodes, ils se comportent à l'égal des gros mangeurs ; puis, à la suite soit d'excès, soit d'insuffisances de nutrition ou d'excitation, ils peuvent être pris de déséquilibre organique avec anorexie, désordres intestinaux, à la façon des petits mangeurs. Selon les circonstances, on peut donc être appelé à remédier aux excès par du demi-jeûne, aux hyperexcitations par des menus calmes, aux inhibitions par des rappels d'aliments imparfaits et stimulants. Assez souvent, de tels sujets se trouvent bien de trois repas presque équilibrés, le petit déjeuner demandant à être plus chargé que chez les gros mangeurs.

Notons encore que sous l'influence du traitement naturiste, avec le temps et des mesures alimentaires éclairées, il n'est pas rare de voir des petits mangeurs se transformer en moyens mangeurs et des gros mangeurs devenir plus pondérés et se transformer également en moyens mangeurs, qui détiennent en quelque sorte le juste milieu, c'est-à-dire la norme et l'équilibre.

Les aptitudes psychiques. — Par l'interrogatoire, on se renseignera sur la sensibilité, ou mieux, la *clairvoyance des malades*. Il y a des individus chez lesquels chaque incorrection alimentaire ou hygiénique se paye sur-le-champ, sous forme de malaises gastro-hépatiques, intestinaux ou généraux, tandis que d'autres sont pour ainsi dire obtus et semblent jouir d'une immunité apparente à l'égard des erreurs de conduite les plus flagrantes. Les premiers payent en quelque sorte à l'entrée, en détail et au comptant. Du fait que d'ordinaire leurs digestions sont de vraies batailles, ils évitent la répétition de grosses fautes et souffrent rarement de maladies majeures. Les pitoyables dyspeptiques qui ont souffert fréquemment sont plus soumis et plus

adaptables que les aveugles de l'estomac. Ceux-ci, du fait qu'ils se montrent capables d'assimiler les pires aliments sans en être troublés, peuvent croire longtemps à l'impunité et à l'indestructibilité de leur constitution, jusqu'au jour où ils sont assaillis d'accidents graves du côté des appareils régulateurs et émonctoriaux. Leurs échéances, plus tardives, n'en sont que plus lourdes. Mais, comme ils n'ont jamais perçu les enchaînements immédiats qui relient chaque malaise à une faute, ils sont mauvais observateurs d'eux-mêmes. Leur manque de clairvoyance en fait de mauvais collaborateurs du médecin, quand il s'agit de juger de l'effet des prescriptions de régime et des modifications à y apporter. Aussi se montrent-ils, en général, assez rebelles aux minuties d'ordonnance et à l'adaptation rapide.

De plus, au cours de cet interrogatoire, on aura l'occasion de se rendre compte des tendances fondamentales du caractère et de *constater si l'on a affaire à un individu négatif ou positif.* L'homme positif possède une nature optimiste, un esprit enthousiaste, une écriture ascendante. Il fixe surtout le bon côté des évènements et songe principalement aux améliorations qu'il doit réaliser. Il est un adaptable résolu et ardent. L'esprit négatif, au contraire, est sombre, contradicteur, pessimiste, révolté même parfois. Il passe son temps à gémir, à ressasser ses misères, à se martyriser de craintes chimériques et de traitements vulnérants. Il nie pour ainsi dire son amélioration et sa guérison et par là même entrave considérablement ses possibilités d'adaptation.

Le premier, c'est évident, pourra être orienté assez vite. Souvent même, on devra freiner ses emballements. Quant au second, il faudra une lutte incessante et patiente pour lui suggérer des notions plus justes sur la genèse des maladies et sur leur traitement vraiment causal.

Enfin, on constate très souvent des obstacles qui proviennent de vices du caractère. Les indisciplinés, les excessifs, les surexcités, les exaltés, les agités, les entêtés irréductibles, les insurgés, les hostiles, les protestataires, les objecteurs systématiques, les désordonnés, les susceptibles par orgueil ou vanité se montrent très souvent incapables d'accomplir les réformes utiles et de se résoudre aux acceptations nécessaires, tant qu'on n'aura pas discerné et combattu la mauvaise tendance de caractère dont ils sont victimes. Ces tendances sont vite décelées par les manifestations visibles qu'elles tracent dans les parties de l'organisme qui servent à leur expression (physiognomonie, chirologie) et dans l'écriture (graphologie) (1).

Les aptitudes vitales. — Le capital vital natif diffère souvent beaucoup d'un individu à l'autre. Un des grands secrets de la médecine naturiste, c'est le diagnostic du potentiel vital individuel et de ses possibilités d'utilisation. Au point de vue des forces vitales, chaque individu peut, en effet, être considéré, en quelque sorte, comme une maison de commerce qui possède une plus ou moins grande envergure, qui vit d'un actif (capital et recettes), qui est obligée à des dépenses et qui peut être hypothéquée ou tomber en faillite. De même, un organisme possède, en actif, un capital natif plus ou moins grand, placé à plus ou moins gros intérêts ; il est capable de re-

(1) Pour le diagnostic détaillé du caractère individuel, consulter le livre : P. Carton. — *L'Art Médical.*

cettes plus ou moins fortes et de dépenses plus ou moins grandes, mais toujours proportionnées à son capital personnel et à ses possibilités personnelles, d'élaboration. Il peut, enfin, par carences ou par excès, tomber en déficit et en faillite. On conçoit donc que pour établir le budget organique personnel, il est indispensable de savoir apprécier, d'après des signes précis, le capital, la dépensivité, l'état des réserves, les faillites des forces vitales, de chaque sujet.

Le capital natif se juge à la conformation de l'appendice xiphoïde. L'axiphoïdie est un signe de médiocrité vitale. Un énorme appendice xiphoïde implique une résistance vitale considérable. Le revenu du capital s'inscrit sur les lunules des ongles : dix lunules sont l'indice d'une grande dépensivité. Le temps d'utilisation de la vitalité s'inscrit dans les lignes de vie de la main. Enfin, l'hypothèque et l'usure vitales se reconnaissent à la chute des poils des mollets.

Nous ne reviendrons pas sur l'étude détaillée de ces différents signes, qui a été faite dans notre livre l'*Art Médical*, auquel nous prions nos lecteurs de se reporter.

Les aptitudes spirituelles. — Selon leur degré d'évolution et de culture spirituelles, les individus sont plus ou moins adaptables. Les spiritualistes, les chrétiens surtout, sont bien mieux aptes à comprendre, à accepter et à pratiquer les actes de renoncement, de sacrifice et de dématérialisation auxquels correspondent, en profondeur, les diverses règles naturistes de la santé (1).

Le sens profond des réformes synthétiques, naturistes, qui correspond à un but matériel de santé et, en même temps surnaturel de progrès spirituel, est plus difficilement compris et plus péniblement accepté par les jouisseurs, les matérialistes et les athées. Beaucoup même s'y refusent obstinément par incurie spirituelle et par obsession sensuelle.

Les aptitudes digestives. — Il est nécessaire d'apprécier ensuite le degré de vitalité des organes digestifs par l'exploration méthodique de l'abdomen.

La *forme*, la *résistance* et la *sonorité* de la région abdominale peuvent souvent fournir d'utiles renseignements sur l'adaptabilité des sujets. La tonicité et la résistance des parois musculaires de la cavité abdominale et des viscères creux qu'elle contient (estomac, gros intestin et intestin grêle) sont en rapport avec les capacités assimilatrices du tube digestif (Sigaut et Vincent) (2). « En toute maladie, il est mieux, avait déjà noté Hippocrate (3), que la région ombilicale et l'hypogastre aient un certain volume. Quand ces parties sont très plates et comme fondues, cela est mauvais. » En effet, un organe musclé, doué d'une forte vitalité et capable de surmonter facilement l'imprévu, se maintient dans un état de contractilité normale. Il n'est ni induré par spasme, ni avachi par inhibition. Au contraire, un sujet hyperexcitable ou

(1) Voir le chapitre sur « Le Sacrifice », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.
(2) Sigaut. — *Traité clinique de la digestion.*
— Sigaut et Vincent. — *Les origines de la maladie.*
(3) Hippocrate. — In *Aphorismes*, T. I., p. 380.

hypoexcitable du tube digestif est prêt à réagir par excès ou insuffisance et à verser dans le déséquilibre vital et nutritif. Extérieurement, son abdomen présentera des modifications corrélatives à celles de ses viscères. Elles se traduiront soit par de la contracture du ventre ou de l'intestin (en corde), soit au contraire par de la ptose avec clapotage. La forme extérieure de l'abdomen, sa consistance et sa sonorité doivent donc être interrogées avec attention, parce que le contenant répond au contenu et parce que la forme n'est que l'expression de la vie qui la crée.

Un sujet facilement adaptable sera d'ordinaire un fort de l'abdomen, doué d'une bonne sangle musculaire, réagissant d'une façon élastique, et modérée au palper. La forme de son ventre, arrondie et légèrement saillante, ne se modifiera pour ainsi dire pas, de la position couchée à la station debout. L'épreuve de la sangle de Glénard (1) sera négative. Son estomac à la succussion locale ou totale clapotera à peine ou pas du tout. La sonorité donnera un damier normal composé de 3 sonorités échelonnées (zone gastrique la plus tympanique, zone cæcale moyenne, zone intestinale grêle la moins sonore). Sauf d'autres contre-indications, ce sujet devra prendre plus d'exercice que de repos, au cours de la journée.

L'adaptation est bien moins facile chez les individus dont l'abdomen submat réagit nerveusement et se présente à l'exploration comme un plancher de bois, ou encore chez ceux dont le cæcum et le gros intestin sont empâtés, indurés en corde ou enfin, à l'opposé, chez ceux dont l'abdomen tympanique réagit très mollement, présente de l'abaissement dans la station debout et du clapotage manifeste et presque permanent du cæcum ou de l'estomac. De tels malades devront être manœuvrés lentement entre l'apaisement et l'excitation alimentaires, selon les réactions dominantes du moment. De plus, ces sujets se trouveront bien du repos allongé, avant et après les repas, de la sieste et souvent, du port d'une ceinture de flanelle fortement sanglée dans sa partie sous-ombilicale et maintenue par sous-cuisses, pendant la période d'adaptation à un régime mieux conçu.

Les plus difficiles à conduire sont les grands affaiblis de l'abdomen, dont la paroi flasque, étalée ou excavée, est comme transparente et inerte (anses qui se dessinent à travers la paroi). La palpation ne réveille pour ainsi dire aucun réflexe et donne la sensation pâteuse de chiffon mouillé. Les réservoirs clapotent avec bruit de flot et les sonorités abdominales sont inverses ou très irrégulières. L'épreuve de la sangle est positive. Le port d'une ceinture, le repos prolongé et la grande pondération dans les corrections alimentaires sont nécessaires en pareil cas. Et même, si on constate par ailleurs, de trop gros déficits physiques ou vitaux, on ne peut guère tenter que des amorçages de réforme.

Les aptitudes constitutionnelles. — Les tempéraments et leur conduite. — Il reste à déterminer enfin le *tempérament* fondamental ou mixte auquel se rattache le malade.

(1) Se placer derrière le malade. Avec les deux mains croisées devant son abdomen, soulever et maintenir la partie sous-ombilicale de son abdomen et après un temps d'arrêt la relâcher brusquement. Si le malade ressent comme un affaissement total et vertigineux, l'épreuve est positive : il y a ptose grave avec troubles nerveux importants.

Les quatre tendances fondamentales ou tempéraments (sanguin, lymphatique, bilieux, nerveux) correspondent au développement des quatre instincts primordiaux (respirer, manger, se mouvoir, penser) qui font rechercher certains stimulants vitaux (l'air, la nourriture, l'exercice, l'excitation psychique) de préférence à d'autres, selon les prédominances individuelles. Chacun de ces instincts innés s'est construit un instrument anatomique, un système vital et leur groupement constitue l'organisme humain. Ce qui le démontre clairement, c'est que si l'une de ces tendances vient à l'emporter largement chez un individu, le système auquel elle correspond est le siège d'un développement plus prononcé. C'est ainsi que chez le sanguin le thorax avec ses viscères est la partie la plus large, la plus forte du corps ; chez le nerveux, c'est le crâne qui domine (tête à tendance triangulaire) ; chez le lymphatique, c'est l'abdomen qui est volumineux et long ; enfin chez le bilieux, c'est le système ostéo-musculaire, ce sont les membres qui sont longs et musclés. La suractivité du sanguin s'est exercée dans son appareil cardio-pulmonaire ; celle du nerveux, dans ses centres nerveux ; celle du lymphatique, dans ses organes de nutrition ; celle du bilieux, dans ses organes locomoteurs.

Dans certains segments qui résument l'individu, tels que la tête et la main, les caractéristiques des divers tempéraments se trouvent inscrites. En effet, la forme anatomique locale ou générale n'est pas seulement le résultat d'un modelage extérieur, elle est avant tout de construction intérieure et elle exprime d'une façon visible et tangible l'état vital et mental de l'individu qui l'a édifiée.

C'est dire que des signes extérieurs existent, qui peuvent permettre de juger des tendances directrices d'un individu et de le conduire selon le mode individuel qui lui convient (1).

Les sujets *bilieux* ont, en général, la peau basanée ou olivâtre, la tête plutôt rectangulaire, les sourcils rectilignes, le regard perçant et dominateur, les yeux noirs ou gris clair, le teint mat, les cheveux bruns ou parfois roux, le tronc rectangulaire, les membres longs (chez eux, l'envergure dépasse de beaucoup la taille), les muscles durs, dessinés, allongés, le corps chaud et sec, la voix énergique. Le tempérament bilieux a été aussi nommé colérique, musculaire. On pourrait encore mieux le désigner sous le nom de *moteur*. Les bilieux sont des natures ardentes, enthousiastes, toujours en action et en grand mouvement. Ce sont d'excellents marcheurs. Ils ont une grande résistance à la fatigue. Leur main est longue rectangulaire, avec la paume de consistance très ferme. Ils ont l'écriture très appuyée et énergique. Ils sont courageux, autoritaires, fougueux, énergiques, opiniâtres. Ils versent facilement dans l'irascibilité, l'emportement, l'intransigeance. Leurs excès de dépenses motrices les portent à rechercher les aliments riches, les viandes fortes, le gibier, les boissons alcooliques, les produits excitants : café, tabac, sucreries. Aussi, ont-ils vite fait de surmener leur foie et de présenter des accidents hépatiques : hypertrophie, subictère, accès fébriles, hémorroïdes,

---

(1) Pour l'étude détaillée des tempéraments, se reporter au livre : P. Carton. — *Diagnostic et conduite des tempéraments*.

vomissements de bile. De là, leur est venu leur nom de bilieux. Leurs exagérations locomotrices les prédisposent également aux affections des muscles, des os, des articulations, à la goutte et au rhumatisme entre autres.

Les bilieux se plaisent dans les postes de commandement, où leur énergie et leur instinct dominateur peuvent trouver à s'employer. C'est parmi eux que se recrutent surtout les chefs politiques, militaires et religieux, les bons soldats, les meilleurs boxeurs. S'ils possèdent des supériorités morales et intellectuelles, ils atteignent aux plus hautes destinées et accomplissent des œuvres géniales, et inversement, ils peuvent devenir les pires bandits, s'ils s'orientent mal. Ce tempérament fort et réalisateur est certainement le meilleur, surtout quand il est raisonnablement tempéré. On rencontre surtout les tempéraments bilieux parmi les hommes et parmi les races des pays chauds.

Les *sanguins* ont la peau fine, blanche, rosée, la tête large (zone naso-malaire la plus large) le regard jovial et animé, les joues colorées avec souvent des varicosités, les parotides saillantes, le nez fort ou moyen, les cheveux châtains ou blonds, les yeux bleus ou marron clair, le thorax globuleux, large, le cœur volumineux et énergique, l'abdomen globuleux mais court, les membres courts (chez eux, l'envergure est moins grande que la taille), les muscles larges, les os forts, le corps chaud et humide, l'ensemble trapu. Leurs mains sont larges, leurs doigts courts et forts, leur écriture mouvementée. On a aussi désigné ce tempérament sous le nom de respiratoire. Il est avant tout un tempérament *vital*, mettant en grand jeu les activités pulmonaires, cardiaques, vasculaires et sanguines. Aussi, les sanguins sont-ils des exubérants, de bons vivants, aimant la bonne chère, les plaisirs des sens, les déplacements, les voyages. Ils sont mobiles comme l'air. Leur conversation est aisée, leurs gestes sont larges et faciles. Ils se montrent ouverts, cordiaux, accueillants. Ils versent facilement dans l'intempérance et l'inconstance. Les aliments de sanguification (viandes saignantes, boissons fermentées) sont ceux qu'ils recherchent le plus. Aussi sont ils d'ordinaire gros mangeurs, forts buveurs et prédisposés ainsi aux accidents de pléthore. De là, leur est venu leur dénomination de sanguins.

Les congestions pulmonaires, les accidents cardiaques, les ruptures vasculaires (hémoptysies, épistaxis, hémorragies gastriques, cérébrales, utérines), les varices, les fièvres éruptives, les furoncles, la pléthore, l'engraissement, l'obésité sont leurs maladies habituelles. Ce sont, en général, des gens d'humeur pacifique, dont les accès de colère sont de courte durée. S'ils sont de classe sociale élevée, ils aiment les postes représentatifs (magistrats, ecclésiastiques, administrateurs). Leur imagination facile les aide à devenir hommes de lettres.

A un niveau moins élevé, ils se plaisent à la vie de grand air et aux travaux de force (paysans, cochers, lutteurs, etc.). Ce tempérament est encore plus fréquent chez l'homme que chez la femme et se rencontre principalement parmi les races de la zone tempérée.

Les tempéraments *nerveux* ont la peau pâle, grisâtre, la tête souvent élargie vers le front, le regard mobile, inquiet et curieux, la figure maigre et expressive, les yeux petits et foncés, le tronc fluet, les membres grêles, les

muscles peu développés, les articulations saillantes. Ils sont plus agités que locomoteurs. Leurs mains sont allongées, sèches, tourmentées, avec des doigts longs, noueux et effilés. Leur écriture est très inégale en hauteur et direction. Leur instabilité se traduit par des mouvements incessants des doigts, des membres, de la tête, du corps. Ils ne tiennent pas en place, causent sans arrêt. Si leur agitation reste intérieure, ils sont alors de grands timides et peureux qui rougissent facilement. On a aussi désigné le tempérament nerveux sous les noms de cérébral, de mélancolique et d'atrabilaire. L'atrabile ou humeur noire des Anciens n'avait pas une existence aussi chimérique qu'on le pense. Elle répond en réalité à la toxine ou poison humoral des Modernes, qui, par l'empoisonnement du sang, porte les nerveux à la mélancolie ou neurasthénie.

Les nerveux sont avant tout des impressionnables. Chez eux la sensibilité cérébrale prédomine. On pourrait les nommer des tempéraments *psychiques*. A un niveau supérieur, ils fournissent les savants, les grands religieux, les philosophes, les musiciens, les mathématiciens, les inventeurs de génie. Plus bas, ils donnent les ouvriers d'art et les commerçants. Anormalement, quand leur émotivité n'est pas dominée, elle les rend suggestibles à l'excès, maussades, maladifs et parfois malfaisants. Leur appétit est capricieux, petit ; il exige une nourriture variée, peu volumineuse et des repas fréquents. Ils aiment la vie agitée, trépidante, les excitants alimentaires (thé, café, viande, épices, tabac, liqueurs) et psychiques (musique, peinture, théâtres, etc.). Aussi sont-ils sujets aux affections du système nerveux, aux névralgies, aux migraines, à la neurasthénie, à l'hystérie, aux maladies mentales, à la méningite, aux caprices digestifs, à la dyspepsie, à l'entérite spasmodique, aux convulsions et au délire. Avec les excès de civilisation qui imposent tant de suractivité et de surmenage aux centres nerveux, ce tempérament tend à prédominer de plus en plus à l'heure actuelle, d'une façon exclusive ou mixte, dans les deux sexes.

Les *lymphatiques* ont parfois été nommés digestifs et scrofuleux. Leur tempérament est *nutritif*, à cause des suractivités d'assimilation humorale, des facilités de mises en réserves graisseuses, des épargnes de mouvement dont ils font preuve. Ils ont la peau blanche et douce, les chairs volumineuses, grasses et molles. Leur tête est massive avec des traits épais, un facies terne, peu expressif, un regard placide, des cheveux châtains clairs ou roux, des taches de son vers la base du nez. La poitrine est adipeuse, assez courte. C'est l'abdomen long et gras qui leur donne un tronc allongé. Le bassin est très large, chez les femmes. Les membres sont volumineux avec des muscles fortement enveloppés de graisse. Ils ont la main volumineuse, potelée et la paume molle au toucher. Ce sont des gens doux, patients, lents à concevoir, aux gestes tranquilles, à l'allure lourde et passive, à la parole engourdie et monotone. Ils sont facilement indolents et paresseux. Ils aiment les occupations et les plaisirs faciles, les métiers tranquilles (peintres, commerçants, domestiques), les aliments lourds et aqueux (graisses, lait, soupes, bière, farineux, tabac, alcools durs : genièvre). Ils sont assez adaptables en ce qui concerne la nourriture et s'accommodent assez vite des changements et des restrictions, mais ils sont très difficiles à entraîner aux exci-

tants naturels un peu forts (cure solaire, exercice actif, hydrothérapie rude). Ce tempérament lymphatique s'observe fréquemment chez les enfants, les femmes et les races du Nord. Ces sujets sont prédisposés aux affections du système lymphatique et au catarrhe des organes émonctoriaux : scrofule, anémie, adénites, végétations adénoïdes, coryzas, angines, eczéma, flueurs blanches, fièvre typhoïde, entérite muco-membraneuse, etc.

Tels que nous venons de les décrire, les quatre tempéraments n'existent jamais à l'état pur et isolé. Les tempéraments mixtes sont la règle. Ceux à deux éléments sont rarissimes. La plupart du temps, les mixtes se déterminent à 3 ou à 4 éléments. Et, dans bien des cas, l'une des dominances fait tellement saillie sur les quatre, qu'elle passe au premier plan et qu'elle oblige à des mesures de répression et de correction qui consisteront principalement dans la culture des fonctions propres aux dominances des autres tempéraments, trop faibles ou inexistantes, chez le sujet considéré.

Parmi les mixtes à 3 et à 4 éléments, il en est dont les deux premières dominances ont un tel relief qu'elles permettent déjà de situer certains sujets dans des cadres assez particuliers pour que nous puissions les esquisser ici, tout en renvoyant, pour une étude plus fouillée des tempéraments mixtes à 3 et à 4 éléments, à notre ouvrage sur le « diagnostic et la conduite des tempéraments ».

Le type *bilieux-lymphatique* se caractérise d'ordinaire par la combinaison d'énergie alliée au sang-froid. Il fournit des races graves, dominatrices, conservatrices, chez lesquelles, la tête dicte sa loi au cœur. Le bilieux-lymphatique est assez rebelle aux nouveautés, mais quand il a compris, il est capable de s'avancer avec force et pondération et de vaincre de durs obstacles. La race anglo-saxonne se rattache à ce type. Chez nous, les malades de ce tempérament sont difficiles à conduire, car ils sont en général sans ressort comme sans guide instinctif. Ils sont tenaces, rigides, laborieux, mais lents dans leurs décisions, incrustés dans leurs routines et difficilement adaptables.

Le *bilieux nerveux*, s'il s'associe ensuite au sanguin, se rencontre chez des hommes surtout, qui sont hypersensibles, très volontaires, pétulants et créateurs. Capables d'œuvres géniales, s'ils sont d'intelligence supérieure et armés de principes justes, ils peuvent, au contraire, se dévoyer à l'excès s'ils se dirigent mal. Si le tempérament bilieux-nerveux s'associe ensuite au lymphatique, on ne l'observe que chez des femmes d'un naturel assez masculin, faites de contrastes. Elles passent par des alternatives de nervosisme et de dépression qui les rendent incapables ou fatigables.

Le *bilieux sanguin* est fréquent en France. Il allie l'énergie au mouvement. Il en résulte de l'hyperactivité, des impulsions, de l'action subite sans préparatifs, une hardiesse de conception et d'exécution qui comportent bien des risques. C'est un tempérament excessif, lutteur, ardent, infatigable et indomptable. Il est capable de se relever des pires erreurs et, somme toute, de s'adapter vite, après avoir récolté quelques ennuis d'adaptation, par suite d'emportements trop faciles.

Le *nerveux-bilieux* s'observe surtout chez les femmes. Il se caractérise par une grande impressionnabilité qui met la volonté en révolte, en oppo-

sition, en indiscipline, ce qui rend ces sujets agités, hésitants, martyrisants, inadaptables.

Parmi les mixtes que l'on peut observer le plus souvent, signalons le tempérament *nerveux-lymphatique* où une grande sensibilité se lie à l'indolence et à la passivité. C'est un tempérament féminin, impressionnable, indolent, irrégulier qui a besoin de direction méthodique, de régularité, de tranquillité, de vie au grand air, de ménagements, de tolérance et de patience dans les adaptations.

Les *nerveux-sanguins* sont très répandus parmi la race française. Ce sont des natures mobiles, enthousiastes, improvisatrices, idéalistes, passionnées, chez lesquelles le cœur l'emporte souvent sur la tête. Ces sujets ont la révolte facile et exigent d'assez longs préambules avant de se soumettre à la norme.

Le *sanguin-bilieux* se rapproche du B. S., mais il s'en différencie par une exubérance vitale qui nuit à la volonté. Il se rencontre surtout chez des hommes qui sont bouillants, ardents, fiévreux, voyageurs, passionnés, lutteurs, sectaires, portés aux excès dans le bien comme dans le mal, selon leur orientation.

Le *sanguin-lymphatique* combine l'activité vitale à la passivité. Il fournit des individus de construction massive, adaptables, bons travailleurs, méthodiques, soigneux, soumis, comportant un curieux mélange de brutalité et d'idealisme, d'instincts guerriers et musiciens. Il verse facilement dans le matérialisme, la grossièreté, la sensualité, l'orgueil, l'amour du démesuré. Querelleur avec les faibles, il est humble avec les forts. Il est discipliné, lourd, épais, pratique. Sur le plan inférieur, il fait un parfait domestique, mais il a peu d'initiative et on doit sans cesse le commander. S'il est d'esprit plus élevé, il est excellent industriel, bon commerçant, coopérateur et doctrinaire. Ce type est le plus répandu parmi la race allemande.

Les *lymphatiques-bilieux* sont des ralentis psychiques et organiques, pauvrement vitalisés, très sensibles, peu résistants et sans relief. Ils présentent des contrastes et des heurts déconcertants, entre l'impuissance de leurs réactions et les exagérations de leur volonté.

Le *lymphatique-nerveux* est un tempérament féminin, lent, très émotif en profondeur, susceptible et peu résistant.

Le tempérament *lymphatique-sanguin* se rencontre chez des hommes de grande taille qui sont toujours lents, en retard, qui aiment les déplacements, mais qui ne vont jamais droit au but. Ils ont toujours beaucoup de peine à aboutir.

Quelle conduite doit-on tenir à l'égard des tempéraments bien tranchés? Faut-il les traiter par les semblables ou par les contraires ? En d'autres termes, faut-il prescrire aux sanguins les aliments de haut suc, les viandes rouges, les boissons fermentées, la vie facile et mouvementée ; aux bilieux, les nourritures énergiques et toxiques (gibier, charcuteries, poissons, épices, sucreries) et la vie de grand mouvement ; aux nerveux, la nourriture excitante et variée (viandes, thé, café, tabac, confiseries) et une existence de distraction ; aux lymphatiques, les nourritures douces et apaisantes et les occupations tranquilles ?

Faut-il, au contraire, comme l'ont préconisé d'autres auteurs, réprimer les tempéraments hyperactifs, sanguins, nerveux et bilieux, à l'aide exclusive d'excitants et d'aliments recherchés par les êtres plus passifs : par les lymphatiques ? De même, faut-il prescrire aux lymphatiques les viandes saignantes, le bon vin, la vie de suractivité respiratoire et physique des sanguins ? En un mot, faut-il traiter les tempéraments par les contraires ?

Il est facile de comprendre que, dans le premier cas, la thérapeutique se fait aggravante et qu'elle n'aboutit qu'à la culture de la désharmonie vitale, en accroissant des tendances individuelles déjà démesurées; et que, dans le second, elle agit d'une façon révolutionnaire, en réprimant les moyens personnels de persistance vitale et en entravant ainsi le développement régulier de l'individu.

En réalité, le traitement rationnel doit rester dans le juste milieu et répondre au but occulte de l'évolution humaine, qui est d'éduquer et de faire se développer l'homme, selon ses quatre plans de constitution : le plan matériel par la nutrition (lymphatique), le plan vital par la respiration (sanguin), le plan mental par la pensée (nerveux), le plan de synthèse directrice et locomotrice (bilieux), qui unifie les trois autres fonctions en un groupement individuel. De cette façon, les malades pourront s'efforcer d'acquérir les dominances qui leur manquent, de réprimer celles qui sont excessives et de grouper en eux les diverses fonctions qui entretiennent la santé et l'harmonie, c'est-à-dire la puissante vitalisation qui provient du tempérament sanguin, la maîtrise de soi et le sang-froid que confère le tempérament lymphatique ; le jugement clairvoyant qui naît du travail nerveux et enfin la volonté énergique du bilieux. En outre, ces quatre tendances demanderont à être conduites selon un ordre hiérarchique qui normalement est B. N. S. L. pour l'homme et N L. S. B. pour la femme.

Les caractères fondamentaux des quatre tempéraments peuvent, en effet, se modifier et il est possible d'en acquérir de nouveaux, de façon à réprimer les tendances excessives et à faire se développer celles qui manqueraient pour aboutir finalement au *tempérament équilibré* (*tempéramentum temperatum* des Anciens) et logiquement hiérarchisé (1).

Ce qui exagère, par exemple, le tempérament nerveux, c'est la vie fiévreuse des grandes villes, où les excitations cérébrales et sensuelles excessives développent à l'excès les fonctions des centres nerveux. Aussi, un paysan sanguin qui se fait citadin n'est pas long à perdre les hautes couleurs qu'il tenait de sa vie de déplacement au grand air et à prendre la mine terne et le facies anxieux des citadins nerveux. Et inversement, un citadin de longue date qui consent à venir s'acclimater à la vie naturelle des champs et à travailler son jardin, arrive au bout d'un certain temps à se développer en muscles et en couleur, à perdre son aspect chétif et malheureux et à gagner l'air calme et robuste du paysan.

Il existe donc des conditions d'habitude, de climat, d'alimentation, de caractère et de volonté directrice qui sont susceptibles d'influer considérablement sur le maintien ou la modification des dispositions de tempérament.

(1) Voir dans le livre : P. Carton. — *Diagnostic et conduite des tempéraments.*

C'est au médecin à les bien connaître, pour pouvoir en jouer à propos.

L'art médical consistera donc à user des aliments et des excitants favoris à dose modérée ou même minime parfois, pour entretenir l'excitation vitale coutumière et à tempérer ces actions homologues par une dose plus forte des aliments et excitants opposés.

Par exemple, à un lymphatique, on enlèvera en grande partie les aliments trop alourdissants : bière, porc, lard, graisses, lait, farineux et sucreries en excès ; on défendra les repos trop prolongés, les climats humides et froids et on prescrira une nourriture plus excitante (viande blanche, champignons, œufs, pain bis, thé), une existence plus active (marche, exercices respiratoires, vie paysanne, séjour au bord de la mer). Mais, en même temps, on se souviendra que si les lymphatiques s'accoutument assez facilement aux aliments moins lourds, par contre ils sont vite surmenés par les dépenses trop grandes (bains de soleil trop prolongés, exercices trop vifs, hydrothérapie trop forte).

Aux bilieux et aux sanguins, on diminuera les fortes nourritures, les boissons fermentées, les viandes saignantes. On les éloignera des climats excitants (bord de la mer) et on recommandera les aliments de feu doux, le régime végétarien, les crudités, les fréquents séjours en climats boisés, l'exercice et le repos judicieusement combinés.

Tout en laissant aux nerveux une certaine dose des excitants alimentaires et psychiques qui leur sont chers, il sera bon de les conduire plus progressivement que les précédents vers la nourriture plus calme et la vie plus naturelle.

Enfin, au cours des manœuvres de transition, chaque fois qu'une difficulté se présentera, on cherchera à discerner si c'est le déficit des semblables ou l'excès des contraires qui apportent une entrave à la progression. Pendant les périodes de bonnes dispositions, on peut introduire largement l'usage des excitants et des aliments correcteurs du tempérament trop dominant; mais, pendant les moments d'inhibition, il sera bon de faire appel aux excitants et aux aliments anciens et accoutumés, en vertu d'une loi de progression rythmée que nous étudierons bientôt. On pourra ainsi vaincre des incidents, en apaisant par le repos au lit et la nourriture liquide et farineuse des lymphatiques trop nourris et trop remués ; en excitant, par des changements de régime, de climat et d'occupation, des nerveux qu'on aurait trop calmés ; en vitalisant davantage par des changements d'air, des séjours à la campagne, des nourritures plus riches, des sanguins qu'on aurait apaisés à l'excès ; en revigorant par des stimulations énergiques (bains de soleil, hydrothérapie, exercices vifs), des bilieux placés momentanément en insuffisance de dépenses vitales.

Enfin, il ne faut pas oublier, par-dessus tout, que ces diverses particularités de conduite thérapeutique ne servent que de moyens d'action pour aboutir à un but commun : le retour à la norme, à la nourriture physiologique, à la vie naturelle, à la pensée saine. Les détails d'entraînement peuvent varier un peu, selon chaque tempérament, la ligne directrice reste la même.

Il est possible de juger maintenant combien la connaissance des tem-

péraments est utile dans de nombreuses circonstances pour diriger l'éducation des enfants, le choix d'une affectation chez un adulte (Thooris) (1), pour conduire les cures de régime, d'exercice, de soleil, d'hydrothérapie ou encore le traitement mental.

Chaque individu, en effet, veut être conduit d'abord à l'aide de son excitant vital prédominant. Tout homme n'est pas apte, en effet, à faire n'importe quoi, n'importe où et n'importe comment, pas plus dans la vie delycée ou de caserne que dans l'existence civile ou au cours du traitement médical.

Qu'il s'agisse, par exemple, de se faire obéir, on pourra commander sèchement un lymphatique, mais moins brusquement un bilieux et il faudra raisonner le nerveux.

En ce qui concerne l'aptitude physique, un bilieux fera un excellent boxeur, un parfait cavalier, un bon escrimeur, un soldat qui aura du fonds, à cause de ses grands membres, de son endurance et de son énergie. Au contraire, un sanguin avec ses membres courts, sa pléthore, sera désavantagé comme boxeur et escrimeur, tombera de cheval et ne pourra marcher que par étapes bien dosées, mais il fera un bon lutteur, s'il est assez massif. Jamais un lymphatique ne deviendra un bon soldat d'attaque, mais il pourra être utilisé pour la défense ou plutôt pour les emplois sédentaires. Les bilieux, les sanguins-lymphatiques, les bilieux-lymphatiques bien charpentés auront des aptitudes de cavaliers et d'artilleurs. Enfin, les nerveux-sanguins et sanguins-bilieux feront de bons fantassins, tandis que les nerveux purs s'accommoderont mieux d'un emploi où leur activité cérébrale se donnera libre cours (secrétaires, dessinateurs, mécaniciens, etc.).

En médecine, on conçoit maintenant pourquoi on note parfois des désastres à côté de succès, en appliquant à la volée le même régime alimentaire, la même méthode d'exercices, la même technique de cure solaire ou hydrothérapique à tous les individus indistinctement. Il est impossible d'imposer un traitement identique à tous les hommes. Il est dangereux souvent de copier ce qui réussit au voisin qu'il s'agisse d'un homme ou d'une nation. C'est ainsi, par exemple, que la gymnastique suédoise, l'hydrothérapie rude, la cure solaire brutale avec sudation en maillot peuvent convenir aux races du Nord et de l'Est, mais ne sauraient que nuire au développement de la race française, parce que ces lourds moyens sont en désharmonie avec ses tendances de tempérament, ses conditions climatériques et nutritives, qui exigent plus de liberté, plus de légèreté et plus de brièveté dans l'application. C'est pourquoi les applications d'eau discrètes (lotions) ou vives et courtes (douches), les bains de soleil assez courts pris en mouvement, la gymnastique naturelle de Hébert conviennent à merveille au tempérament français, tandis que les séjours prolongés en draps mouillés (grands maillots), les bains de soleil immobiles avec sudation et l'exercice mécanique ne peuvent s'adapter qu'au tempérament allemand.

En pratique médicale, que d'erreurs pourraient être évitées, si la notion des tempéraments était mieux connue. Combien de sanguins, candidats tuberculeux, deviennent hémoptysiques et finalement cavitaires parce qu'on a ag-

(1) Thooris — *Les affectations physiologiques. La Clinique,* 16 février 1912.

gravé leurs tendances congestives en les gavant de viande crue, en les pléthorisant à la chaise longue prolongée et en les bourrant de drogues destinées à stimuler l'hématopoïèse ! Combien de bilieux sont immobilisés totalement alors que leur raison de vivre et leur principal moyen de guérison résident dans l'excitation locomotrice ! Et, par contre, combien de lymphatiques peuvent décliner rapidement si on les oblige aux réactions épuisantes de l'hydrothérapie violente, des exercices de force et d'endurance, de la cure solaire intensive ! Combien de nerveux succombent victimes de l'isolement absolu et de la diète lactée, parce qu'on leur a brusquement fait lâcher leur métier, leurs occupations ou tous leurs excitants alimentaires habituels (thé, café, tabac). Rien donc n'est plus malhabile que de rudoyer un lymphatique, d'immobiliser un bilieux, de confiner un sanguin, de sevrer subitement un nerveux de ses excitations accoutumées.

En ce qui concerne le régime alimentaire, on ne s'imagine pas les désordres vitaux et nutritifs qu'on peut faire se déclarer, si l'on considère l'alimentation comme un simple problème d'équilibre budgétaire, calculant en calories la somme des entrées en proportion de celle des dépenses. La nutrition d'un individu n'est pas simplement un acte physique et chimique, elle est avant tout un phénomène vital. L'homme n'est pas une machine réflexe, ni un être qui débite simplement des calories ; il est avant tout une personnalité organique qui possède des tendances directrices, des aptitudes et des nécessités vitales qui lui sont propres. L'erreur moderne de l'alimentation calorimétrique est donc considérable et ne pourra se réparer qu'en rétablissant la notion traditionnelle des tempéraments et en recourant au diagnostic du potentiel vital, individuel. Alors seulement, on comprendra pourquoi tous les genres d'aliments et tous les modes d'excitation vitale ne peuvent convenir indistinctement à tous les individus traités, et pourquoi, enfin, la thérapeutique d'équations pharmaceutiques et calorimétriques est aveugle et destructrice.

On reconnaîtra alors qu'un malade qui vient consulter ne se présente pas seulement pour qu'on lui colle une étiquette morbide et qu'on lui ordonne une formule chimique ou un régime tout préparé, mais pour qu'on lui apprenne avant tout les particularités de constitution de sa vitalité, de son caractère et de son tempérament, la façon de régler son budget organique, ses conditions de vie, de nourriture, d'aération, d'exercice et d'hygiène. On peut ainsi l'éclairer sur les raisons véritables de son mal et le bien diriger selon ses nécessités de caractère, de tempérament et ses possibilités d'adaptation organique.

Pour résumer ce paragraphe, disons qu'il est une recherche clinique primordiale, c'est celle du degré d'adaptabilité du malade, basée sur les considérations d'état morbide, d'aptitudes digestives, de résistance vitale, de caractère et de tempérament. Il est beaucoup plus important et utile d'entreprendre ces investigations que de se mettre à l'affût du symptôme rare ou à la remorque de l'analyse biologique infinitésimale du sang ou des excrétions, parce qu'elles renseignent sur les causes réelles de la mauvaise santé et, par suite, sur les moyens efficaces de traitement qu'il conviendra de prescrire.

Ces recherches sont utiles d'abord pour le médecin, mais beaucoup aussi pour le malade, parce qu'elles éveillent en lui la compréhension de son état et la clairvoyance des motifs qui l'ont conduit au bord de l'abîme. Il apprend ainsi à se mieux connaître, il songe à s'éduquer et il désire se mieux comporter à l'avenir, parce que maintenant il perçoit les causes réelles de son mal et les moyens d'être en bon état de santé, en même temps qu'il devine le but de perfectionnement incessant de la vie.

Somme toute, en dehors des considérations générales d'âge, de sexe, d'état morbide, de saison et d'année qui entrent également en ligne de compte, on peut dire d'une façon générale que les degrés d'adaptabilité se répartissent ainsi. *L'adaptabilité la plus grande* se rencontre chez les gros mangeurs, accommodants; chez les sujets suractifs jouissant d'une puissante vitalité, c'est-à-dire chez les tempéraments sanguins, bilieux, bilieux-sanguins, sanguins-lymphatiques ; chez les équilibrés, qui agissent avec résignation, clairvoyance, bonne volonté et pondération ; chez les esprits positifs et les caractères optimistes et confiants ; chez les forts de l'abdomen ayant une bonne sangle musculaire et peu ou pas de clapotage gastrique. Sont déjà *moins facilement adaptables* les moyens mangeurs, les tempéraments lymphatiques, les sujets qui ont une vitalité modérée ; les nerveux-sanguins, qui ont la révolte facile ; les bilieux-lymphatiques, qui sont assez routiniers ; les atoniques abdominaux, avec sangle médiocre et fort clapotage stomacal ; les sujets en état d'épuisement par surmenage cérébral (1) ou musculaire, qui doivent être reposés et mieux nourris avant d'entreprendre la réforme naturiste. Enfin, on observe des *difficultés d'adaptation* parfois insurmontables chez les très petits mangeurs, grands nerveux, spasmodiques, craignant par-dessus tout la monotonie et le calme alimentaires ; chez les tempéraments nerveux, nerveux-lymphatiques et nerveux-bilieux ; chez les insurgés et les surexcités ; chez les caractères négatifs et contradicteurs, les esprits pessimistes et incroyants ; chez les atrophiés abdominaux, avec spasmes intestinaux, ptose viscérale, sangle avachie ; enfin, chez les sujets sans vitalité, qui frisent la dénutrition et la cachexie.

C. — LES LOIS BIOLOGIQUES DE L'ADAPTABILITÉ

Il est impossible de rien comprendre aux cures naturistes et de les diriger avec clairvoyance et autorité, si l'on est dans l'ignorance des lois biologiques qui régissent l'adaptation et l'évolution des organismes supérieurs, en général, et de l'homme, en particulier.

L'incertitude et l'obscurité règneraient forcément dans l'esprit de ceux qui ne seraient pas informés de ces lois, et en face des effets inaccoutumés qu'ils rencontreraient, ils risqueraient de porter des jugements erronés sur la valeur et le mode d'action des traitements naturistes et d'en déconseiller l'emploi.

La cure naturiste, en effet, n'a rien de comparable aux traitements classiques et elle n'entraîne pas les mêmes effets immédiats et lointains. Au lieu

(1) Voir : « Le choc moral », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3ᵉ série.

d'user des moyens chimiques d'excitation outrancière, qui obligent l'organisme à contenir ou à déplacer le mal (ce qui le fait reparaître plus tard sous une autre forme et avec une gravité accentuée), le traitement naturiste ne vise pas à ces succès factices et subits, à ces faciles replâtrages de l'organisme, à ces guérisons trompeuses. Il est avant tout *une œuvre de patiente réforme* qui, après avoir paré au plus pressé dans les affections aiguës, en aidant le malade à reprendre son équilibre habituel, ne considère pas alors son rôle comme terminé. Il cherche ensuite à éviter au malade le renouvellement de ses fautes et par suite de sa maladie. Il fait œuvre éducatrice et rénovatrice et, par là même, préservatrice. Mais, ces transformations vitales que la cure naturiste opère ne s'accomplissent pas sans réactions inhabituelles, tout au moins au début de leur mise en train. Elles peuvent déconcerter un médecin non averti, parce qu'on n'a guère l'occasion de les observer au cours des traitements classiques, violents, rapides et passagers. Aussi, pour éviter d'être surpris et décontenancé devant certaines difficultés d'adaptation fonctionnelle et devant des effets de nettoyage qu'elle peut entraîner parfois, convient-il de bien posséder les lois biologiques qui expliquent la genèse et le but de ces perturbations vitales, de façon à pouvoir les éviter ou les enrayer.

Aux végétariens et aux naturistes même, la méconnaissance de ces lois fondamentales porte le plus sérieux préjudice, puisqu'elle forme l'entrave principale à la diffusion générale de ces excellentes doctrines. Combien d'individus convaincus par l'exposé des principes naturistes, entraînés par l'exemple d'autres personnes qui y ont trouvé vigueur et santé, commettent l'imprudence de renoncer subitement du jour au lendemain, à leurs conditions d'existence défectueuse ! Ceux qui les ont convertis, oublieux, dans leur enthousiasme, des difficultés qu'ils ont eux-mêmes rencontrées autrefois, des retours passagers qu'ils ont dû opérer, souvent inconsciemment, au début de leur cure, ne sont pas les moins ardents à les encourager dans la voie de la sévérité définitive. Alors, il arrive ceci : c'est qu'après une très courte amélioration, l'organisme de ces nouveaux adeptes, mal conseillés ou trop hardis, se révolte, parce qu'on a voulu bouleverser ses conditions vitales, sans observer les lois qui régissent l'évolution de la matière vivante. Aussi, n'est-il pas exceptionnel qu'après avoir essuyé des réactions fort désagréables ou même parfois une maladie cataloguée, ces sujets s'éloignent avec hâte de ce qui pourtant est la vérité et se transforment en détracteurs acerbes d'excellentes règles, qui n'ont pas semblé leur convenir, simplement parce qu'elles étaient imparfaitement appliquées.

Avant de les étudier séparément, *commençons par énoncer les lois de l'adaptabilité.*

1° *Loi d'adaptation lente.* — La matière vivante est adaptable lentement.

2° *Loi d'évolution rythmée.* — La matière vivante évolue par rythmes.

3° *Loi d'excitation substitutive.* — Le sevrage d'excitants nocifs ne peut s'accomplir facilement qu'en leur substituant d'autres excitants de remplacement.

4° *Loi de rénovation par nettoyage.* — Un organisme doit se nettoyer avant de se rénover.

Nous avons déjà énoncé et sommairement expliqué les deux premières de ces lois, en parlant du 4e facteur de la Tétrade thérapeutique, l'adaptation (chap. VIII); mais nous devons, à présent, revenir sur cette exposition, en y ajoutant tous les détails de démonstration et d'application pratique, nécessaires.

1° **Loi d'adaptation lente**. — *La matière vivante est adaptable lentement.* — La souplesse, la malléabilité et la résistance de la matière vivante sont grandes, pourvu qu'elle ne subisse pas des transformations trop brusques ou trop radicales dans ses conditions d'existence. Les formes vivantes si différenciées (végétaux, animaux, hommes) qui, parties d'une commune origine, ont évolué avec tant de diversité, sont la preuve la plus convaincante de cette puissance d'adaptation. Partout dans l'univers, au cours du développement des espèces, depuis les êtres monocellulaires jusqu'aux organismes humains, isolés ou groupés, éclate cette vérité essentielle : *la matière vivante s'adapte lentement.* C'est le précepte proclamé par Leibniz (1): *natura non fecit saltus.*

Expérimentalement, sur des plantes ou des animaux, on a pu mettre en évidence la nocivité profonde des changements trop accusés ou trop brusques dans les milieux vitaux et, par contre, la possibilité de modifier lentement les modes de nutrition, même dans un sens anormal, pourvu qu'on agisse avec mesure et progression. On a vu se créer ainsi des habitudes organiques qui, par essais d'adaptation, intervenus comme défense naturelle, constituaient une seconde nature anormale, superposée à la primitive, normale. Et l'être ainsi dénaturé est momentanément attaché à ces conditions impropres de vie, presque autant que si elles étaient conformes à sa physiologie. Il en pâtit pourtant, mais malgré tout, il ne saurait s'en libérer qu'en refaisant à rebours le chemin parcouru, en se désaccoutumant lentement de ses mauvaises habitudes et en se réadaptant peu à peu à sa norme. *Ce que le temps a défait, le temps seul peut le refaire.*

C'est précisément ce qui est arrivé à l'être humain. Imprudemment, il s'est laissé aller à modifier peu à peu les excitations normales auxquelles l'avait entraîné son long passé ancestral. Ses facultés innées d'adaptation lui ont permis de s'écarter de ses éléments de vie naturelle et de devenir l'esclave d'une foule de pratiques factices et destructrices. Cet éloignement de la nature et cette recherche des excitants toujours plus violents et plus antiphysiologiques, ont fait se développer en lui, à la fois des perversions d'instinct et des déviations physiques et mentales, qu'il paye en dégénérescence et en maladies. Mais, dans ses essais infructueux et néfastes d'adaptation, il n'en est pas moins arrivé à se créer une seconde nature (l'habitude est une seconde nature), dont il ne peut se délivrer brusquement, sans violer les lois vitales, parce que le retour trop subit vers les excitants vraiment physiologiques et plus modérés, risquerait de produire des suspensions fonctionnelles parfois inquiétantes. C'est dire déjà que le sevrage toxique, but des cures naturistes, devra être poursuivi en tenant compte de ces nécessités vitales, et, dans l'immense majorité des cas, sera mené avec une progression

(1) Leibniz. — *Nouveaux essais* (III. 5).

étudiée et comprise comme une lente et véritable rééducation des actes digestifs.

En effet, toute modification trop radicale ou trop vive dans les habitudes humaines occasionne des ennuis ou des impossibilités d'adaptation variables avec les résistances et les capacités individuelles.

En voici des exemples : des individus ou des familles campagnardes, transplantés brusquement en milieu citadin, payent le plus souvent d'une maladie aiguë, dans les mois qui suivent, le brutal changement de vie qu'ils se sont imposé. La privation radicale d'un aliment physiologique ou même d'un poison avéré entraîne également des désharmonies vitales et des inhibitions organiques évidentes. On en a observé de fort nettes après la suppression rapide et absolue du sel marin dans la nourriture. Vis-à-vis de poisons notoires, la désaccoutumance subite est souvent une impossibilité. *Il est des chaînes fort lourdes qu'on ne peut déposer d'un coup, sans en être tout déséquilibré.* Certains individus, grands fumeurs ou grands buveurs d'alcool, souffrent considérablement de la privation subite de tabac ou d'alcool et présentent des troubles de déséquilibre vital et mental, si l'on vient à leur supprimer tout d'un coup le contact de l'excitant toxique, auquel leur vie cellulaire s'est accoutumée. On en a même vu qui supportaient plus aisément un jeûne alimentaire prolongé qu'une suppression de tabac.

Le sevrage morphinique subit est presque une impossibilité. Les cures de démorphinisation demandent d'ordinaire à être dirigées avec une sage lenteur. Leur conduite exige des similitudes de manœuvre (excitants substitutifs) et peut entraîner des accidents modérés ou majeurs des plus analogues à ceux que l'on peut retrouver quelquefois au cours du sevrage carné brusque et continu. Et ce rapprochement comporte plus d'un enseignement sur l'action invariablement toxique de la viande et sur les procédés de désaccoutumance que l'on peut employer à son égard.

Enfin, la nécessité de procéder par adaptation lente se retrouve encore dans la cure de soleil, où l'on est obligé d'instituer une acclimatation préalable du sujet, puis d'agir par étapes d'insolation progressives.

Chez les animaux, on observe les mêmes difficultés d'adaptation par changement brusque ou considérable dans les milieux extérieurs ou dans le mode de nutrition. Sans insister sur les troubles plus ou moins graves que présentent les bêtes désacclimatées, il est des faits de diététique animale qui sont absolument superposables à ceux que l'on peut observer en pratique médicale. Le passage de la nourriture d'hiver à celle de printemps amène toujours des modifications digestives et un amaigrissement bien connus des éleveurs. Ces incidents transitoires ont d'ailleurs fait l'objet d'études spéciales (Dr Julius Lehmann). En alimentation animale, si l'on opère brusquement, « les changements de régime, quels qu'ils soient, déterminent toujours une perturbation dans les fonctions digestives et se soldent économiquement par une perte... On ne saurait trop conseiller, lorsqu'on est amené à modifier un régime, de le faire progressivement : l'appareil digestif s'habitue peu à peu au nouveau travail qui lui est demandé et ne subit pas de bouleversement préjudiciable au double point de vue économique et hygiénique. L'animal lui-même, qui presque toujours est plus ou moins hésitant à accepter

une nourriture nouvelle, a le temps d'y prendre goût. Cette manière de l'amener à consommer un aliment, que d'abord il refuse, est bien préférable à la contrainte par la force ou le jeûne » (R. Gouin) (1).

Et, ce qui achève d'établir solidement la vérité de cette loi d'adaptation lente, c'est l'opinion des auteurs de la tradition naturiste de tous les pays. Ces médecins, qui étaient de sages et patients observateurs, avaient bien reconnu la nocivité des changements brusques de régime et affirmé la nécessité de l'adaptation lente.

Dans Hippocrate d'abord, on peut lire : « Or, on voit qu'un mauvais régime, habituellement le même, tant dans le boire que dans le manger, vaut encore mieux que s'il était changé subitement en un meilleur ; car, soit chez les personnes qui font deux repas, soit chez celles qui n'en font qu'un, les changements subits sont nuisibles et occasionnent des maladies. »

« Les changements faits subitement en quoi que ce soit, nuisent bien plus que s'ils se font peu à peu. »

« On peut faire des changements sans crainte, si l'on procède insensiblement et par degrés successifs. » (2)

Rhazès (3), le médecin arabe du VII[e] siècle, dans son traité sur la conservation de la santé expose, entre autres, cet aphorisme : « Le grand moyen de se conserver en santé, c'est de prendre avec beaucoup de régularité l'exercice convenable et d'observer les autres choses non-naturelles (4) ; de fixer sa demeure dans un lieu propre ; et de continuer l'usage des choses auxquelles on s'est accoutumé, à moins que cet usage ne soit mauvais en soi-même, auquel cas il faut bien se garder de s'en défaire tout d'un coup, mais seulement peu à peu et par degrés ».

Hoffmann est encore plus explicite :

« Rien n'est plus dangereux pour la santé que de rompre tout d'un coup ses habitudes. »

« Si l'on veut faire quelques changements à sa manière de vivre, bien que ce soit en mieux, il faut les faire insensiblement. »

« Il faut donc accorder quelquefois aux malades, en faveur de l'habitude, l'usage de ce qui ne leur peut pas être fort nuisible. » (5)

L'un de ses sept aphorismes de santé était : « Ne changez jamais subitement vos habitudes, parce que l'habitude est une seconde nature ».

On retrouve aussi, dans Sydenham (6), ce souci de la désaccoutumance lente des poisons : « Il faut remarquer soigneusement que si les malades attaqués de la fausse péripneumonie ont été auparavant dans l'habitude de boire de l'eau-de-vie ou d'autres liqueurs spiritueuses, il serait dangereux de les leur ôter tout d'un coup ; mais il faut le faire peu à peu, crainte qu'un

---

(1) R. Gouin. — *L'alimentation rationnelle des animaux domestiques*, p. 137.

(2) Hippocrate. — *Du régime dans les maladies aiguës*, T. II, p. 117, 123, et *Aphorismes*, p. 381, T. I.

(3) *In* Mackenzie. — *Histoire de la santé*, T. I, p. 4. Liège, 1762.

(4) C'est Galien qui dans les raisons de santé, introduisit cette distinction entre les choses internes ou naturelles et externes ou non-naturelles. Ces dernières étaient au nombre de six : l'air, les aliments, le mouvement, le sommeil, les passions et les excrétions.

(5) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*, Paris, 1738. T. II, p. 366 et 368.

(6) Sydenhamn. — *Médecine pratique*, p. 195.

changement subit ne donne lieu à de l'hydropisie ; et c'est ce qu'on doit aussi observer dans toutes les maladies qui viennent d'une pareille cause ».

Cheyne, grand partisan du régime végétarien, de feu doux, « régime du plus léger et du moindre » comme il le nommait, recommandait, surtout chez les sujets jeunes, « de prendre toutes les précautions imaginables, pour qu'ils n'abandonnent leur régime que progressivement et de leur conseiller d'y revenir dès qu'ils ressentiront la plus légère incommodité » (1). Il recommandait de ne pas persister d'emblée trop longtemps dans les régimes trop rigoureux. Et il ajoutait ailleurs : « Jamais grand dessein ne réussit dans la vie, que par le temps et la patience, et par la poursuite continuelle des moyens les plus naturels et les plus approuvés qui conduisent à cette fin. La nature ne travaille pas par des sauts et des écarts soudains ; mais elle marche d'un pas constant et réglé, fortement et doucement, et c'est la nature qui est le véritable médecin ».

Un autre médecin naturiste, Mackenzie (2), enseignait également qu'« il y a toujours du péril à vouloir tout d'un coup se corriger d'une vieille habitude ou renoncer à une ancienne, et passer soudainement d'une extrémité à une autre, quelque mauvaises que soient les choses auxquelles on s'est accoutumé ».

Buchan (3), auteur de la tradition naturiste, s'exprimait en termes analogues : « Tout changement subit dans le régime est dangereux. C'est pourquoi, quand on est obligé de changer de régime, on ne doit le faire que par degré ; car le passage subit d'une vie peu nourrissante à un régime succulent et recherché, ou d'un régime à un régime contraire, peut troubler les fonctions au point de déranger la santé ou même d'occasionner des maladies mortelles...Nous ne sommes point d'avis que les malades, habitués aux nourritures animales et aux liqueurs, les abandonnent absolument tout à coup : cette privation pourrait être dangereuse ».

Pour les changements d'habitude importants, Réveillé-Parise (4) recommandait, avec beaucoup de clairvoyance, l'emploi méthodique de trois facteurs : la *volonté*, le *temps*, la *gradation*. « La *volonté* commande et persévère, le *temps* améliore et accoutume, la *gradation* facilite et soutient ».

Parmi les auteurs naturistes contemporains qui ont insisté sur la nécessité du sevrage toxique lent en diététique, nous citerons également Monteuuis (5) : « Chaque jour, écrit cet auteur, l'occasion se présente de vérifier avec la rigueur d'une observation expérimentale la nécessité de procéder avec méthode dans les changements de régime... J'ai voulu décrire minutieusement les malaises du sevrage brusque des excitants et des viandes, car les détails en sont encore ignorés du public, même médical... Sauf dans les établissements spéciaux et certains cas exceptionnels ou graves, où le malade peut être tout entier aux soins de sa santé et sous la direction d'un

(1) Cheyne. — *Méthode naturelle de guérir*, T. II p. 246 à 250. Paris, 1749 et *Essai sur la santé*, page 306. 1725.

(2) Mackenzie. — *Histoire de la santé et de l'art de la conserver*, p. 206. T. II. Liège, 1762.

(3) Buchan. — *Médecine domestique*, 205 I ; 129, II.

(4) Réveillé-Parise. — *Traité de la vieillesse*, p. 459.

(5) Monteuuis. — *L'alimentation et la cuisine naturelles*, p. 341 et suivantes.

médecin qui s'occupe de régime, je suis adversaire résolu du sevrage brusque. Tous les néophytes enflammés d'un beau zèle qui veulent, sans transition, passer de leur alimentation incendiaire au régime naturel trouvent ce sevrage d'excitants si pénible, qu'en général au bout de 8 ou 15 jours, ils jettent le manche après la cognée... Une progression méthodique, voilà la condition fondamentale du succès. Ce doit être une évolution lente, graduée et non une révolution. Pareil principe n'a, d'ailleurs, rien de nouveau ; il date d'Hippocrate ».

Les quelques cas de sevrage brusque réussis sans incidents sérieux que l'on peut apporter dans la discussion n'effaceront jamais les exemples plus nombreux de gens qui ont récolté des ennuis inquiétants à brûler les étapes. Ils n'empêcheront pas non plus de tenir grand compte de cas, plus graves encore, que nous pourrions rapporter et qui se sont terminés par la mort, en plein déséquilibre vital. Donc, comme il est parfois difficile de juger des facilités d'adaptation très rapide des individus, il est beaucoup plus sage d'introduire graduellement les corrections alimentaires. Tout le monde doit y gagner, personne ne peut y perdre.

2° **Loi d'évolution rythmée.** — *La matière vivante évolue par rythmes, grâce à l'action alternante d'agents contraires.* — Tout dans la nature évolue par rythmes, par ondulations ou oscillations, par alternances de hausses et de baisses énergétiques, par opposition des contraires (diète et nourriture, repos et activité, chaud et froid, jour et nuit, etc.). La cadence est le propre de l'énergie. Rien ne se déroule selon une ligne ascendante perpétuellement rigide.

Cette considération est si capitale et si intéressante que nous lui accorderons le développement d'un chapitre particulier (les rythmes dans la nature). Pour l'instant, nous nous contenterons de noter simplement ici, que jamais dans la nature un rythme, un son, une vibration, une habitude ne s'éteignent subitement. Une période d'affaiblissement progressif et rythmé prépare leur disparition. Cette loi naturelle devra être suivie au cours des cures naturistes. Pour le sevrage toxique, entre autres, on aura tout intérêt à laisser s'éteindre par rythmes décroissants l'usage des excitants anormaux et à introduire par rythmes croissants celui des aliments meilleurs, pour aboutir adroitement à la suppression des causes de vie anormale. On agira ainsi conformément à la loi thérapeutique fondamentale de rééquilibre par actions successivement contraires.

Signalons, en passant, qu'un empirique naturiste, Schroth, excellent observateur, s'était aperçu de ces nécessités. D'instinct, par le seul fait de corrections empiriques, sans se rendre compte des motifs généraux qui commandaient d'agir ainsi, il avait introduit ces mesures oscillantes et successivement contraires dans la pratique de sa cure, en faisant alterner tour à tour les jours de jeûne sec avec les jours de prise d'excitant liquide (vin).

3° **Loi d'excitation substitutive**. — *Le sevrage d'excitants nocifs ne peut s'accomplir facilement qu'en leur substituant d'autres excitants de remplacement.* — La vie s'entretient, nous l'avons établi antérieurement non seulement par l'apport de matériaux chimiques destinés au renouvellement tissulaire et à la combustion, mais beaucoup aussi par l'office des excitations

surtout d'ordre alimentaire. Le débit des forces vitales cesserait d'être suffisant si, tout en fournissant des rations nutritives convenables, on ne veillait pas à apporter assez de valeur excitante aux menus. Cette question de l'excitation vitale indispensable à la continuité et au jeu normal de l'existence comporte deux problèmes, un de désaccoutumance lente et un de substitution progressive. En d'autres termes, quand on sèvre un individu d'un excitant mauvais (alcool, tabac, morphine, viande), il convient d'opérer ce sevrage progressivement et d'y substituer parallèlement d'autres moyens plus sains d'excitation vitale.

Les auteurs classiques ont reconnu cette nécessité de l'excitation substitutive non seulement au cours des cures de démorphinisation, mais aussi pendant l'application du régime déchloruré, où le besoin d'excitant alimentaire devient tel parfois qu'on s'est ingénié à substituer au sel marin d'autres produits sapides (citron, vinaigre, moutarde, muscade, poivre, végétaux aromatiques). On a même été jusqu'à prescrire en pareil cas des sels chimiques (nitrate, bicarbonate, sulfate de soude) pour saupoudrer la nourriture et la rendre plus excitante (Achard).

Quand on veut déshabituer un individu de viande, il ne suffit donc pas de lui offrir d'autres matériaux azotés plus physiologiques : des céréales, des fruits oléagineux, par exemple ; il faut en même temps les lui choisir parmi les plus sapides, car la viande n'est pas seulement un aliment azoté, mais principalement un produit excitant. Et même, si l'excitation alimentaire physiologique ne suffit pas à maintenir le *tonus* nerveux à un taux suffisant chez certains grands nerveux, il est indiqué en période transitoire et même parfois d'une façon courante de leur laisser prendre du thé ou du café. Cette substitution n'est pas parfaite, c'est entendu, mais elle vaut mieux que la persistance de l'empoisonnement carné et, en tout cas, elle est préférable aux ennuis de déficit vital que donne chez ces sujets le sevrage carné appliqué sans correctif.

La source azotée, la plus sapide, la plus excitante, celle que nous avons vu réussir le mieux dans un assez grand nombre des cas, est fournie par le champignon qui, introduit assez souvent à dose très modérée dans le menu (20 à 50 grammes) arrive à remplacer la viande entièrement et avec avantage. Les produits industriels concentrés, à base de fruits oléagineux, rendus très odorants et excitants par la concentration et le rôtissage, que l'on consomme souvent dans les milieux végétariens, cherchent précisément à remplacer la dose et la qualité de l'excitation alimentaire produite par la viande. Mais ces contrefaçons de la viande (côtelettes végétariennes, viandes végétales) ne sont nullement anodines à cause de leur origine industrielle, concentrée, stérilisée et ne valent pas, à beaucoup près, la prise d'un aliment simple et naturel tel que le champignon.

L'excitation produite par d'autres aliments d'origine animale est également utile à recueillir. Les fromages surtout sont sapides et conviennent pour stimuler les activités glandulaires. Il est bon de recommander aussi la cuisine sapide (aliments rissolés), l'usage du sel, du pain bis, des condiments végétaux moyennement forts (thym, laurier, estragon, persil, cerfeuil, oignon, vanille, fleurs d'oranger), des légumes de haut goût (crucifères, li-

liacées), les substances acides (lait caillé, vinaigre fait chez soi) et parfois même, du thé et du café légers.

Ce besoin de substitution excitante se déclare d'ailleurs chez ceux qui souvent s'en défendent le plus. C'est ainsi que les végétariens usent fréquemment d'infusions de céréales maltées et torréfiées, de plantes aromatiques (camomille, verveine), de jus de citron, de sauce tomate. Nous avons même vu des fruitariens abuser d'infusions de menthe.

Mais encore, il y a d'autres excitants très physiologiques que l'on a intérêt à mettre en œuvre pour venir à bout des déficits occasionnés par le sevrage des mauvais stimulants (viandes, poissons, boissons fermentées, café, thé et tabac), ce sont les saines et revigorantes stimulations qui résultent de l'emploi régulier de l'exercice physique naturel, des respirations méthodiques, des pratiques hydrothérapiques, des bains d'air et de soleil. Elles excitent le débit des forces latentes selon le mode le plus physiologique et elles ont le précieux avantage de fournir du même coup des forces vitales de fonction qui sont de premier ordre. Elles stimulent en même temps qu'elles vitalisent. A l'inverse des excitants antiphysiologiques elles apportent plus de forces qu'elles n'en soustraient, pourvu qu'on les utilise au taux voulu, sans exagération.

La puissance de stimulation et de vitalisation des agents physiques naturels (soleil, air, eau, terre) est si grande que la continuité de leur action vigoureuse, dans les climats chauds, est une des raisons principales, nous l'avons déjà fait remarquer, de la possibilité pour certains habitants de ces pays de suivre assez longtemps un régime fruitarien, alors que dans les zones tempérées moins vitalisées par le soleil, il n'est guère possible d'être fruitarien que par courtes périodes, en été.

Signalons enfin que l'excitation psychique supérieure, la volonté personnelle de réaliser un idéal de progrès, de vérité et de santé tient souvent lieu d'autres excitants matériels de remplacement, chez certains sujets doués d'un caractère fort. Nous en avons vu ainsi vaincre les difficultés de sevrage rapide et éviter des ennuis sérieux de transition. Il est toutefois plus prudent de compter avec ses possibilités organiques et d'user de toutes les ressources licites d'excitation vitale qu'offre la nature, car l'ascétisme n'est pas à la portée du plus grand nombre.

Somme toute, on voit que le sevrage progressif des excitants malfaisants dont on abuse tant aujourd'hui (alcool, viande, tabac, sucreries trop concentrées, café, etc.) implique forcément une réforme entière de la mentalité et des habitudes On comprend mieux ainsi pourquoi le retour à la nature et l'obéissance aux lois divines et naturelles doivent être placés à la base de toute tentative de réforme individuelle ou collective, car sans un but élevé, sans excitants nouveaux et normaux, offerts en remplacement des mauvaises coutumes, et enfin sans corrections synthétiques (1) rien ne peut réussir ici-bas.

4° **Loi de rénovation par nettoyage**. — *La matière vivante, pour se*

---

(1) Lire la brochure : P. Carton. — *La Synthèse libératrice naturiste* ; 2e édition.

rénover, doit se nettoyer. — « Ceux qui ont malheureusement contracté une habitude cachectique ou des maladies chroniques, écrivait déjà Cheyne (1), doivent nécessairement se dépouiller de chaque fibre ou de chaque atome de la vieille habitude, tant fluide que solide, avant qu'ils puissent se renouveler et reprendre leur embonpoint et leur santé. »

Chaque fois qu'un être s'est placé dans des conditions anormales de vie générale ou d'alimentation, pour peu que ces circonstances durent, il doit de temps à autre pour surmonter l'intoxication qui l'opprime faire pour ainsi dire peau neuve, c'est-à-dire se débarrasser de ses déchets, avant d'essayer de reprendre sa vie sur des bases plus conformes à sa nature. Ces accès de nettoyage sont, nous l'avons vu, les maladies spontanées. (Chapitres : Les maladies sont des masques et les maladies sont des crises de nettoyage).

De même encore, chaque fois qu'un groupement humain (famille ou nation) s'est placé dans des conditions de vie défectueuses par faute alimentaire surtout, il perd, de ce fait, sa résistance physique ou encore sa cohésion morale et il doit se nettoyer pour se rénover. Des épidémies s'abattent alors sur la collectivité imprévoyante ou des luttes intestines se déclarent (crimes, guerres, révolutions) qui purgent la race, avant que s'opère le nouvel élan vital qui reconstruira des spécimens plus sains et mieux armés, au physique comme au mental.

C'est pour ces motifs encore qu'au commencement des cures naturistes, la substitution rapide des agents normaux aux antiphysiologiques peut donner lieu assez souvent à des troubles de nettoyage et susciter des réactions impressionnantes, capables même d'alarmer et d'inciter à abandonner la cure, si l'on n'est pas averti de leur mécanisme de détermination.

D'ordinaire, ces incidents sont anodins. Ils consistent souvent en simples malaises ou en perturbations peu profondes ; parfois ils sont plus sérieux pourtant. On doit, en tout cas, signaler leur possibilité à tout malade qui entreprend une cure de désintoxication et le prévenir de leur signification réelle, afin d'éviter qu'il s'alarme inconsidérément et ne soit tenté d'interpréter ces symptômes de nettoyage et d'adaptation organiques comme autant d'aggravations de son état.

Ces incidents de transition sur lesquels nous aurons à revenir peuvent offrir les aspects les plus variés. Chaque sujet les construit selon son tempérament et ses tendances organiques. Un certain degré *d'amaigrissement* est presque toujours observé, il exprime le départ des toxines et surtout des liquides qui servaient à les déconcentrer dans les tissus. Il peut durer tant que l'organisme n'a pas trouvé de meilleures bases de nutrition et s'échelonner sur quelques semaines ou sur plusieurs mois. Du moment où il ne s'accompagne pas de baisse de vitalité, il n'est nullement à redouter et doit être envisagé, au contraire, comme un effet salutaire. *L'asthénie* ou faiblesse irritative ne manque guère non plus. Il faut bien faire comprendre aux malades qu'elle résulte non d'une baisse d'énergie, mais de la mise en circulation des poisons de réserve et aussi de la diminution des mauvais excitants. Dans les cas d'intoxication grave, il n'est pas rare d'observer des

(1) Cheyne. — *Méthode naturelle de guérir*. T. II, p. 256. Paris, 1749.

troubles émonctoriaux : éruptions cutanées : furonculose ; des éliminations respiratoires : coryza et bronchite toxiques ; intestinales : diarrhée ; urinaires : urines chargées ; cutanées : sueurs ; salivaires ; des ruptures vasculaires : flux hémorroïdaires ou plus rarement crachement de sang. La *fièvre* régulière ou rythmée selon les saccades d'élimination toxique, indique l'ampliation des phénomènes de combustion humorale. Elle ne doit pas être combattue en elle-même, mais aidée de moyens activants et évacuants ou de reprise passagère d'anciennes habitudes.

D'une façon tout exceptionnelle, dans les cas où la dégradation toxique a été opérée avec trop d'entrain, à la suite, soit de mesures trop rigoureuses d'emblée ou de l'emploi de moyens trop énergiques pour le sujet considéré (bains de soleil avec sudation, moyens hydrothérapiques trop violents), soit encore parce qu'on n'a pu obtenir l'issue régulière et activée des poisons par voie intestinale, le sujet peut se trouver placé dans des conditions fâcheuses d'aptitude morbide et donner prise à une maladie cataloguée, diathésique ou infectieuse. C'est ainsi que des crises rhumatismales, des poussées de congestion pulmonaire ou hépatique, des ictères ou même des infections, telle que la fièvre typhoïde (1) peuvent se déclarer chez des individus soumis à une cure trop énergique ou incapables de comburer ou d'éliminer l'afflux de déchets dont ils ont à se délivrer. Et, répétons-le, ces maladies majeures sont des masques ajoutés à des accès de nettoyage provoqué, de même que les maladies courantes, infectieuses ou dyscrasiques, sont l'expression de crises de nettoyage spontané, intervenu comme défense naturelle. Des risques aussi graves sont d'ailleurs des raretés, hâtons-nous de le dire et résultent d'ordinaire de fragilités excessives et imprévues ou le plus souvent d'exagérations dans la conduite de la cure.

Des accidents de nettoyage se présentent d'une façon analogue, au cours des cures de désintoxication rapide chez des morphinomanes. Là aussi « la méthode brusque modifiant trop brutalement l'équilibre toxique de l'organisme provoque des réactions extrêmes ; elle agit sur l'organisme comme une affection hypertoxique » (Chartier) (2). La méthode de démorphinisation moins brusque basée sur la thérapeutique d'élimination (purges) est la plus rationnelle (Sollier). Mais elle provoque également des incidents de nettoyage. « Au cours de la désintoxication, on est surpris de l'énorme quantité de bile rejetée dans les selles et au moment du sevrage définitif dans les vomissements ; longtemps après la suppression, pendant plusieurs mois même, des selles bilieuses, abondantes et favorables d'ailleurs, montrent toute l'importance de l'élimination hépatique... L'hypersécrétion de toutes les glandes digestives est à son maximum ; et c'est pour l'organisme un des moyens les plus énergiques de se débarrasser de tous les produits toxiques qu'il contient à cette période : substances dérivées de la morphine, produits albuminoïdes de désintégration cellulaire, etc. Loin d'être combattues, les évacuations doivent donc, au contraire être largement favorisées... Mais un des phénomènes intéressants de la désintoxication, sur lequel Sollier

(1) Il nous a été donné d'en observer deux cas chez des sujets qui s'étaient imprudemment lancés dans des pratiques trop rigoureuses d'emblée.

(2) Chartier. — *Les réactions organiques dans la démorphinisation.*

et nous-même avons insisté à plusieurs reprises, c'est l'albuminurie transitoire, mais parfois considérable : jusqu'à 30 gr. d'albumine par litre. » (Chartier).

La durée de la période de décrassement toxique est des plus variables. Plus le sujet est résistant, moins il a d'arriéré à liquider, plus il mène vite son nettoyage. Il faut savoir que la période de désintoxication qui, d'ordinaire, ne se prolonge pas au delà de un à trois mois, peut parfois, chez de vieux intoxiqués, se trouver accrue jusqu'à un an et même davantage, du fait de la ténacité de combinaisons qui se sont faites dans les cellules hépatiques et nerveuses, entre les poisons et les substances protoplasmiques ; cette étroite fusion si difficile à rompre existe au sens chimique du mot et a été décrite par les classiques sous le nom d'adsorption.

Ces manifestations morbides de nettoyage, si elles constituent encore des énigmes pour la plupart des observateurs classiques ont été bien comprises, quant au but qu'elles remplissent, par la plupart des auteurs naturistes.

C'est ainsi qu'on peut lire dans Cheyne (1) : « Des malades d'un esprit faible et timide et des médecins sans expérience ont été quelquefois fort effrayés de voir survenir des fièvres immédiatement après s'être mis au lait ou à l'usage des aliments végétaux... On a blâmé l'ordonnance du médecin qui traitait la maladie, le malade alarmé a perdu courage, et ayant laissé là le régime et la méthode, il est tombé dans un état mélancolique, misérable et moribond... Tout cela prouvait que les humeurs et les solides se déchargeaient de leurs impuretés et de leurs excréments, puisqu'ils les poussaient sur les extrémités... On apporte encore des exemples de personnes, lesquelles après avoir observé longtemps le régime du *plus léger* et du *moindre*, et même, après s'être réduites à la simple nourriture de lait et de végétaux, sans avoir recouvré leur santé, ayant même continué d'être toujours fort mal, sont revenues à leur nourriture ordinaire de substances animales et de liqueurs fermentées et ont été parfaitement rétablies... Il est évident que la santé dont ont joui ces personnes après avoir passé d'une diète fort exacte à une nourriture plus forte et plus copieuse, ne venait pas précisément de ce changement, mais bien plutôt de ce que le régime précédent ayant déjà raccommodé et atténué les humeurs, nettoyé les viscères et désempli les vaisseaux, les avait mis en état de recevoir une nourriture plus forte et plus abondante et de se soutenir sans aucune incommodité pendant quelque temps... »

Priessnitz avait donné à ces accès le nom de « crise curative ». Bien qu'il ne possédât aucune éducation scientifique, Priessnitz avait su discerner leur rôle utile ; aussi visait-il à produire une fièvre artificielle dans le but de guérir l'organisme, en copiant le mode d'action des maladies spontanées. Il avait fort bien vu que ces crises se produisaient d'une façon rythmique, alternant avec des périodes d'amélioration et devenaient de plus en plus espacées et de moins en moins violentes dans le cours de la cure, pour finalement aboutir au mieux continu. Priessnitz avait également observé que

---

(1) Cheyne. — *Méthode naturelle de guérir*. T. II p. 215 et suivantes.

le début de la cure amène toujours une amélioration, suivie de l'apparition de la première crise dont les principaux signes étaient l'abattement, la fièvre, des troubles digestifs et des éruptions cutanées. Il insistait sur la variété de manifestation de ces crises quant à leurs symptômes et à leur marche, selon les tempéraments et les cas morbides et il en avait déduit la nécessité d'individualiser la cure. Il savait que l'organisme ne pouvait retrouver la santé qu'en se purgeant de ses déchets et que les sujets qui se laissaient rebuter par les premiers troubles de nettoyage et se refusaient à continuer la lutte contre l'élément morbide, ne tiraient aucun bénéfice du traitement et se contentaient d'avoir inutilement troublé leur équilibre organique. Par contre, comme tous les empiriques et la plupart des médecins naturistes, il n'avait pas découvert que, parmi les causes productrices de la crise, une part très importante des troubles devait être reportée sur les modifications trop radicales imprimées à la matière vivante, c'est-à-dire au sevrage trop rapide des excitants habituels et aux difficultés de réadaptation vis-à-vis des excitants plus physiologiques. Aussi, du fait qu'il imprimait une direction trop énergique à sa méthode de cure, était-il arrivé à considérer les incidents de transition comme indispensables et cherchait-il à les provoquer de parti pris et avec éclat. Ce fut là son tort principal. On comprend alors pourquoi il n'admettait soigneusement dans son établissement que des malades encore bien résistants.

Just englobe ces incidents sous le nom de « crises de santé » et décrit leur évolution progressive avec améliorations et périodes de reculs alternatives, aboutissant finalement à l'équilibre.

Platen et Bilz ont fait les mêmes observations sur l'évolution des crises naturistes et se rangent entièrement aux conceptions de Priessnitz.

On ne manquera pas de faire remarquer qu'une thérapeutique, si active qu'elle risque parfois de déséquilibrer l'organisme, n'est pas à appliquer sans discernement ni réflexion. Assurément.

C'est pourquoi, les malades qui désirent entreprendre une cure naturiste feront bien de ne pas se montrer présomptueux en s'embarquant seuls, sans le secours d'un guide éclairé. La conduite d'un traitement naturiste exige des connaissances médicales et de l'expérience pratique qu'on ne peut acquérir sur-le-champ. Bien des fois, nous avons eu l'occasion d'observer des sujets qui s'étaient gravement déséquilibrés, en se jetant subitement dans un régime extrême, ou en suivant des mesures d'hygiène qui étaient contraires à leur tempérament, ou en s'obligeant à des réactions épuisantes pour leur potentiel vital personnel, ou encore en s'appliquant un mélange incohérent de conseils recueillis un peu dans tous les auteurs.

Mais, en pratique médicale, il ne faut pas envisager l'exception comme la règle. *La plupart du temps, les ennuis de transition sont insignifiants ; le plus souvent même ils passent inaperçus.* Si l'on agit en conformité des grandes lois biologiques que nous venons d'établir et si l'on imprime à la cure la direction prudente que nous allons exposer maintenant, *on peut avoir la certitude non seulement d'éviter tous les gros incidents*, mais même de n'observer chez les malades que des sensations de bien-être et des améliorations continues. Donc, du moment où l'on manœuvre sans excès de sévé-

rité ou de rapidité, et où l'on prend la capitale précaution d'assurer le départ, régulièrement facilité, des déchets par voie intestinale, on ne doit redouter aucun trouble sérieux et on peut s'attendre à ne renconfrer que de menus malaises qui comptent pour rien en face des heureuses transformations dont les malades bénéficient.

D. — LE SEVRAGE BRUSQUE

Bien que contraire, en principe, aux lois biologiques que nous venons d'expliquer, le mode de sevrage brusque des boissons, des aliments nocifs et des mauvaises coutumes hygiéniques doit arrêter un moment notre attention, ne serait-ce que pour expliquer pourquoi, dans la généralité des cas, il est inapplicable ou ne peut s'opérer qu'au prix d'incidents de transition assez désagréables ou parfois même fort graves, et pour signaler aussi les circonstances très particulières, grâce auxquelles il est quelquefois possible de réussir des sevrages brusques et complets, avec plein succès et sans essuyer de révoltes vitales.

Il y a d'abord lieu de distinguer le sevrage partiel et limité, du bouleversement radical de tous les travers hygiéniques.

1° *Le sevrage carné seul.* — Quand on se borne à supprimer simplement la viande et quand on laisse les autres aliments d'origine animale, ainsi que les excitants alimentaires qui peuvent pallier au déficit provoqué par l'abstention carnée (vin, sucre, café, tabac, poivre, etc.), il arrive parfois qu'on observe un minimum de perturbations. Si le sujet n'est déjà pas très porté sur l'alimentation carnée, s'il jouit d'un bon fonctionnement intestinal, s'il est robuste, doué de volonté et s'il ne s'alarme pas de sensations de faiblesse passagère et d'une légère baisse de poids, il devient végétarien tout d'un coup et définitivement, sans avoir été grandement incommodé. *Cela se voit quelquefois, mais ce n'est pas la règle.*

Par contre, chez les enfants bourrés de viande et aussi chez les adultes grands consommateurs de viande, il se déclare souvent des routines viscérales moins facilement surmontables.

D'autre part, les organismes affaiblis de malades, de névropathes ou de vieillards se plient également moins bien à la suppression subite du poison carné et se montrent moins adaptables que ceux des individus en pleine possession de leurs moyens physiologiques. Bien souvent, la régularité de fonctionnement des voies digestives, du système nerveux et du cœur de ces sujets dépend dans une certaine mesure de l'apport quotidien de l'excitant toxique accoutumé. L'excitant-viande les asservit comme l'excitant-morphine enchaîne les morphinomanes. La seule suppression de la viande risque en pareils cas d'apporter, en plus atténué, la même série d'accidents que procurerait un sevrage plus étendu et oblige à des reculs précipités. Ici encore, il est donc préférable d'agir par étapes progressives.

2° *Le sevrage global.* — Quand on s'avise de tout démolir pour tout reconstruire d'un seul coup, en supprimant radicalement soit tous les aliments animaux, soit à la fois la viande, le vin, les excitants : café, thé, tabac, sucreries concentrées, condiments, pour instituer un régime lacté ou végé-

tarien strict et continu et, qui plus est, quand, en même temps, on oblige un sédentaire à prendre de l'exercice, un calfeutré à l'aération rigoureuse, à l'hydrothérapie énergique ou à la cure solaire intense, il faut s'attendre à observer des déséquilibres excessifs et des crises de nettoyage majeures. Les troubles morbides observés peuvent rappeler, en moins fort, ceux auxquels exposent la méthode de démorphinisation brusque de Levinstein : grande faiblesse irritative, souffrances de privation, irrégularités cardiaques, diarrhée, insomnies rebelles, congestion du foie, dénutrition rapide, baisse des immunités naturelles avec possibilités de greffes infectieuses. Ces inconvénients s'observent souvent, par exemple, au cours de la sévère cure de Schroth et dans les cures de jeûne excessif et prolongé.

Si même l'on a trop attendu pour atténuer la cure et que l'on ait affaire à un organisme déjà miné dans ses fondements, la contre-révolution que procure le retour des anciens poisons achève la désorientation vitale et accule à une impasse dont on n'a plus de chance de sortir qu'en s'en rapportant en grande partie à l'instinct du malade. En pareille occurrence, pour l'alimentation principalement, c'est encore lui le meilleur guide. Dans des circonstances aussi troublées, il n'y a qu'à le canaliser et, comme disait Hippocrate, à laisser agir la nature et à ne rien entreprendre qui risque de tout gâter.

Dans le sevrage carné seul ou dans le sevrage global des aliments d'origine animale, qu'ils soient subits ou seulement trop rapides, la principale difficulté provient toujours du changement opéré dans le mode d'alimentation albuminoïde. Un organisme habitué de longue date à réparer ses tissus à l'aide de l'albumine-viande principalement est souvent fort long avant de s'en désaccoutumer et de pouvoir se contenter des albumines ovo-lactées ou encore des seules albumines végétales. *L'adaptation progressive à de nouvelles sources azotées peut même être considérée comme le pivot de tout changement de régime.*

D'autres fois, on éprouve des difficultés, simplement parce qu'on n'a pu découvrir l'espèce ou le dosage des variétés d'albuminoïdes qui étaient appropriées au cas ou au tempérament. En effet, *la ration azotée*, rappelons-le, *est fondamentale*, car elle forme le squelette du régime et permet la correcte utilisation des autres matériaux nutritifs.

C'est pourquoi il est pour ainsi dire impossible de faire passer d'une façon *subite et définitive*, un sujet, d'un régime carné à un régime fruitarien ou végétarien strict, ou, en d'autres termes, de le faire se désaccoutumer subitement de l'azote animal pour ne plus consommer que de l'azote végétal, sans lui occasionner des ennuis de dénutrition graves ou même irréparables. L'insuffisance d'assimilation azotée peut, en pareil cas, devenir telle que les chiffres d'élimination de l'urée trouvés à l'analyse des urines paraissent absolument invraisemblables. Nous avons été consulté, plusieurs fois, par des sujets étrangers (des Portugais surtout) devenus fruitariens trop rapidement, qui présentaient des troubles extraordinaires de dénutrition. Leur insuffisance métabolique azotée était telle que, dans un cas, l'urée éliminée dans les urines ne dépassait pas cinq grammes et même chez une femme qui ne put s'en relever, un gramme par vingt quatre heures.

Mettant à part les cas de régime fruitarien strict, appliqué sans ména-

gements, nous rappelons que pourtant tous les médecins naturistes ont eu l'occasion d'observer des exemples de sevrage radical avec passage brusque au régime végétarien ou même végétalien sans rencontrer d'obstacles sérieux. Et qui plus est, bien loin d'enregistrer des insuccès, ils ont eu le joyeux étonnement d'assister par ce procédé à des reviviscences inattendues, à de véritables résurrections. Combien de fois n'avons-nous pas nous-même été témoin de pareilles rénovations obtenues sans préambules ! Certains de ces succès même se déterminent en séries extraordinaires qui tendraient à rendre invariablement rigoureux dans la pratique naturiste, si d'autres séries plus accidentées ne venaient tempérer un entrain immodéré.

Ces possibilités des transitions brusques avaient déjà été signalées par Hippocrate (1) qui, après avoir insisté sur leurs dangers, ajoute : « Il faut convenir néanmoins qu'on voit quelquefois tout le contraire, relativement aux changements dans le régime, chez des gens dont le corps ne s'en ressent point à cause de leur tempérament. »

Voici les principales conditions de réussite de ces transitions rapides et heureuses. D'ordinaire, on a affaire à des individus très énergiques, très adaptables, de tempéraments bilieux ou sanguins dominants, qui s'accommodent volontiers des aliments monotones et au besoin volumineux. Leurs viscères ne s'inhibent pas à tout propos comme chez les nerveux et n'exigent pas des stimulations renouvelées chaque fois que l'amélioration tourne court. De plus, point capital, leur intestin obéit avec une extrême complaisance aux sollicitations laxatives ou aux simples déchets alimentaires. Ils ont 2 ou 3 selles moulées et abondantes chaque jour, quelquefois même de la diarrhée spontanée et, grâce à ce jeu activé de l'émonctoire intestinal, ils se libèrent entièrement et régulièrement des poisons qui se dégradent au cours de la crise de nettoyage. Ils ne courent ainsi aucun risque d'intoxication ou d'ennuis infectieux indirects. Ils sont en somme dans les conditions où l'on place artificiellement les morphinomanes que l'on sèvre rapidement en prenant soin de les purger régulièrement pendant un certain nombre de jours, puis d'une façon de plus en plus espacée, pour éviter les accès de rétention toxique et les crises de nettoyage consécutives (Sollier).

Ces sujets sont doués aussi d'une vitalité et d'un état trophique très satisfaisants. Ayant gardé une tendance à l'engraissement et une musculature suffisante, ils se défendent mieux contre les dégradations obligatoires que la cure entraîne dans les tissus et réparent les éliminations avec plus d'aisance que les asthéniques et les amaigris.

Enfin, en remontant dans leurs antécédents immédiats, on s'aperçoit que, la plupart du temps, c'est au sortir d'une maladie aiguë qui a peu entamé leurs résistances et leur état trophique que la transition brusque a été appliquée et s'est trouvée bien acceptée. Ainsi s'explique qu'un organisme qui vient d'être l'objet d'une crise de nettoyage spontané et d'adaptations préparatoires à un régime plus apaisant se trouve mieux disposé au changement radical qu'on introduit et n'a plus à déblayer autant de déchets que s'il s'agissait d'un individu pris en plein vice alimentaire et en plein débordement toxique.

(1) Hippocrate. — T. I, p. 120.

Ces considérations apprennent également pourquoi un certain nombre de malades placés subitement du régime carné intensif au régime lacté absolu, selon la coutume classique, arrivent parfois à s'adapter sans trop d'ennuis à ce régime exclusif, parce qu'ils y furent placés au lendemain d'un accident aigu de nettoyage.

Mais ce que nous avons expliqué jusqu'ici des dangers des transitions subites, surtout chez des individus nerveux peu adaptables, prouve également que les accidents, les complications, les déchéances vitales et les issues fatales que l'on peut aussi observer à la suite de l'application du régime lacté exclusif sont occasionnés, en réalité, au moins autant par le sevrage toxique rapide que par la maladie antérieure elle-même. On doit donc retenir de ces faits qu'il n'est d'abord nullement anodin de prescrire sans transition, le régime végétarien ou le régime lacté exclusif à des sujets sains ou malades, et d'autre part que, même dans les cas où ces régimes s'imposent d'une façon subite pour parer à des accidents alarmants (albuminurie, éclampsie, entérite, etc.), il n'est pas prudent d'y laisser indéfiniment les malades, après avoir obtenu les principales améliorations recherchées (1).

En effet, que de malades chroniques, par entérite, albuminurie, congestion cérébrale, etc., soumis ainsi brusquement et définitivement au régime lacté ou lacto-végétarien sont assaillis, après une période d'amélioration, de redoublements morbides, de complications infectieuses ou de cachexie mortelle par inadaptation, dont la plupart des médecins classiques ne soupçonnent aucunement la genèse et dont ils font faussement remonter la cause à la marche fatale de la maladie cataloguée, alors que c'est seul le traitement mené d'une façon uniforme et continue, sans clairvoyance des exigences de l'adaptation lente et des nécessités de rappels toxiques rythmiques, qui est responsable de l'aggravation du mal !

Ce qui est dangereux, il faut le répéter avec insistance, c'est donc moins le changement brusque, que le changement subit, absolu et *persistant indéfiniment* sans le plus petit rappel. Il est évident, en effet, que l'on peut sauter brusquement d'un régime à un autre, sans en être aucunement incommodé, mais à la condition de n'y pas rester indéfiniment ou de consentir des rappels ou des écarts, dès qu'apparaissent des fringales irrésistibles ou des malaises inquiétants. C'est ce que font d'ailleurs, de leur propre chef, la plupart des malades en cours de traitement diététique, quand il leur arrive si souvent de ne pas suivre l'ordonnance médicale à la lettre. Et c'est ce qui les sauve. Les uns, en effet, après avoir éprouvé une grande amélioration, s'ils se sentent pris de défaillance, de troubles d'irritation, de faiblesse nerveuse ou cardiaque, succombent heureusement à la tentation de l'instinct qui les sollicite fortement, et reprennent un peu d'aliment carné ou de légumes cuits avec de la viande. D'autres qui croient avoir échappé à cette nécessité de reprise ont oublié les écarts qu'ils ont faits par convenance (réceptions, repas pris hors de chez soi), ou par inadvertance (une bouchée prise par hasard dans un plat de famille, légumes cuits avec de la viande, soupe

(1) Voir l'article : « Tant qu'il y a de la fièvre : du lait ? » dans le livre : *Enseignements naturistes* ; 1re série.

grasse, poisson, cuisine de restaurant, etc.), et qui leur ont tenu lieu de manœuvres rythmées de transition lente.

Ceux enfin qui affirment que l'adaptation brusque est invariablement anodine, réalisable sans danger et qui, par suite, la préconisent hautement à tous les sujets, se basent trop souvent sur leur seul cas individuel, ou encore sur quelques exemples qu'ils ont connus autour d'eux. Mais, dès qu'une large pratique clinique fournit l'occasion d'étudier sur de nombreux malades de clientèle ou mieux encore sur des collectivités hospitalières, les effets prolongés des changements de régime, on a l'occasion de constater qu'à la longue des incidents variés d'inadaptation éclatent, dont la production n'est nullement le fait de la marche fatale du mal, mais résulte uniquement du régime diététique conduit sans souci d'adaptation. Et ce qui le prouve d'une façon irrécusable, c'est que la plupart des complications organiques, des désorientations vitales et des déclins menaçants, qu'aucune médication chimique n'arrive à enrayer d'ailleurs, cessent pour ainsi dire subitement, dès que l'on sait redonner à temps, même en pleine hyperthermie, un peu de bouillon de viande ou même de la viande, à des malades aigus ou chroniques sur le point de périr de sevrage toxique brusque et trop continu (se reporter, par exemple, aux courbes de température et aux paragraphes sur l'adaptation individuelle dans le chapitre XII).

En résumé, *les maladies et surtout les récidives ou les complications survenues au cours d'un traitement diététique, par suite d'inadaptation organique sont donc plus fréquentes qu'on le pense.* Et, il est vraiment inconcevable et regrettable que cette notion capitale soit à peu près complètement inconnue en médecine et nullement enseignée à l'heure actuelle.

E. — LE SEVRAGE PROGRESSIF ET RYTHMÉ

Le mode d'entraînement lent est au fond le plus logique, le plus facile à manier et le mieux supporté. Aussi, doit-on l'employer de parti pris, à moins qu'une situation alarmante (éclampsie, congestion cérébrale, etc.) n'exige un sevrage toxique complet, pendant le temps qu'il faudra parer à des accidents qui menacent la vie du sujet.

C'est dire que souvent même, on aura besoin de calmer l'ardeur de certains néophytes qui, impatients de rejeter des habitudes qu'ils viennent de reconnaître détestables et de se soumettre à de meilleures conditions vitales, veulent se lancer inconsidérément dans les régimes les plus rigoureux, se figurant qu'il suffit d'entrer dans la pièce située à côté et de tirer la porte derrière soi, pour rompre avec le passé et se trouver apte à jouir des bienfaits de la vie normale.

Pour éviter les accidents d'adaptation, voici d'une façon générale comment il conviendra de régler la progression de la cure. On divisera la cure en trois étapes :

1° La cure préparatoire ou d'atténuation des fautes.

2° La cure rythmée ou d'abstention toxique progressive.

3° La cure continue ou de persévérance thérapeutique.

La première aura pour but d'instituer déjà les corrections appropriées à

la maladie, au tempérament, aux incapacités métaboliques électives du sujet et d'étudier ses facilités d'adaptation personnelle.

Au cours de la seconde période ou cure rythmée, on opèrera, s'il est nécessaire, des sevrages progressifs et plus accentués (viande, poisson, sucreries, tabac, alcool, etc.) et une fois parvenu au degré variable de perfection qui suffit au sujet, on aboutira à la cure continue, c'est-à-dire au régime et au genre de vie qu'il devra adopter définitivement, s'il veut garder le bénéfice de son traitement et ne pas recommencer à cultiver l'aptitude morbide.

1° **La cure préparatoire ou d'atténuation des fautes**. — Elle consistera principalement à corriger la diététique, en tenant compte de la fixation morbide (hépatite, entérite, gastropathie, néphrite, etc.), des incapacités métaboliques électives (déminéralisés, obèses, rhumatisants, goutteux, diabétiques, albuminuriques, etc.), des capacités stomacales (gros ou petits mangeurs), de l'état du potentiel vital, des aptitudes de tempérament. Le nombre, l'espacement et la composition détaillée des repas seront ensuite réglés minutieusement. Sauf les cas de grande urgence où l'on doit lutter contre des accidents impérieux d'intoxication, par des suppressions plus radicales, on se contentera de diminuer les prises quotidiennes de viande, en la supprimant au repas du soir, si le sujet avait l'habitude d'en prendre à ce moment, et on retranchera déjà les viandes les plus toxiques ou les plus indigestes (porc, jambon, gibier, poisson).

On prendra soin de ne pas corriger d'un seul coup toutes les autres imperfections. On supprimera, par exemple, les boissons distillées, en laissant l'usage des boissons fermentées. On laissera consommer parfois un peu de viande d'agneau ou de poisson léger, pour reposer de la viande blanche. On enlèvera les sucreries concentrées (sirops, confiseries, etc.) tout en permettant l'usage des sucreries diluées (chocolat à l'eau, entremets sucrés, pâtisseries, etc.). Et l'on se gardera bien, pour l'instant, de proscrire les boissons excitantes : café ou thé, si le sujet avait l'habitude d'en prendre, parce que ces stimulants moins nocifs contre-balanceront le déficit possible, occasionné dans le débit potentiel par la diminution des aliments irritants.

On travaillera déjà à préparer la meilleure composition des menus, en enlevant la viande une fois par semaine et en introduisant peu à peu les indispensables aliments crus (blé, salade et fruits) aux repas principaux.

Sauf variations individuelles, motivées par les questions de tempéraments ou d'insuffisances métaboliques électives, on établit parmi les aliments le classement suivant, en laissant au malade l'usage des aliments permis et à surveiller.

Aliments défendus. — Viandes grasses (oie, canard, foie gras). — Viandes noires (gibier, pintade, porc, charcuterie, jambon, lard, saindoux, pâtés de viande, tripes). — Viandes rouges (bœuf, ragoût de mouton, cheval, viande crue, extraits et sucs de viande) — Poissons huileux (maquereau, anguille, hareng), escargot. — Poissons salés et conservés (morue, sardine, thon, anchois, caviar, huile de foie de morue). — Crustacés (langouste, homard, écrevisse, crevette). — Coquillages (moule, coquille Saint-Jacques, clovisse). — Lait stérilisé ; lait en boisson ou en excès. — Fromages forts (Cantal, Romatour, crème de Gruyère, Livarot). — Haricots, fèves et pois secs, pois chiches, soja. — Pain complet. — Bouillons concentrés : de viande, de céréales, de légumes. — Graisses en excès ; beurre rissolé ; margarine, beurre de coco ; lard, saindoux ; graisse d'oie ; fritures aux graisses animales. — Légumes acides : oseille, tomate, aubergine, rhubarbe, cresson, pourpier. — Racines blan-

ches : salsifis, navets, choux-navets, crosnes, héliantis, topinambours, céleris-raves, radis noirs ; salades blanchies (endives, barbe). — Fruits acides ou pas mûrs (groseilles à grappes, citrons, pamplemousses, oranges, cerises aigres, pêches et abricots secs, figues sèches, petites fraises, compotes de fruits verts ou tombés). — Coings. — Sucre en excès, confiseries, confitures de coings, de rhubarbe, d'oranges, bonbons. — Pâtisseries lourdes (gâteaux moka, à la crème, Saint-Honoré, pudding à la graisse). — Hors-d'œuvre toxiques : saucisson, conserves, etc. — Condiments violents (ail, échalote, poivre, épices, cannelle, pikles, cornichons, câpres, moutarde, vinaigre d'épicier). — Vins stimulants et pharmaceutiques, liqueurs, cidre.

Aliments à surveiller. — Viandes rouges (agneau, chevreau). — Viandes blanches (poulet, veau, lapin domestique, cervelle, pigeonneau, dindonneau). — Poissons maigres (sole, merlan, limande, rouget, poissons de rivière). — Huîtres. — Œufs et lait nature ; lait concentré (dilué). — Champignons forts : truffe, morille. — Crème de lait, beurre cuit, sauce mayonnaise, friture à l'huile d'olive. — Pain bis, pain de gruau, biscottes, grissinis, croissants, pâtisseries à la margarine, gâteaux secs ; semoule ; blé vert. — Haricots flageolets frais ou parfois secs, pois d'été, riz Caroline, choux de Bruxelles, chou rouge, choucroute (changée d'eau de cuisson et accommodée sans viande, ni graisse animale), choux-raves, choux-fleurs, haricots-beurre, radis, céleri. — Fromages blancs (petit suisse, cœur à la crème) ; fromages fermentés forts (Brie, Camembert, Melun, Pont-l'Evêque). — Lait caillé. — Fromage de chèvre. — Noix, raisins secs, dattes, ananas, grosses fraises, framboises, cassis, olives vertes, melon. — Miel nature, confitures au sucre. — Vinaigre de vin véritable. — Vin léger, bière, café, thé.

Aliments permis. — Œuf et lait à dose modérée, cuits en entremets ou mélanges farineux (1). — Beurre cru, huile blanche, fromages légers (Hollande, Gruyère ordinaire, Port-Salut, Tomme de Savoie, St-Nectaire, Bondon de Neufchâtel, Coulommiers). — Légumineuses à doses modérées (pois fins de printemps, lentilles). — Céréales : pain blanc rassis, pain de seigle, farines (blé, avoine, orge, maïs, seigle, sarrasin, riz) ; pâtes, nouilles, macaroni, vermicelle. — Flocons d'avoine, d'orge. — Féculents (pommes de terre; marrons ; riz léger en petits grains : Piémont, Madagascar, Saïgon ; tapioca, sagou ; cerfeuil bulbeux). — Sauces blanches ; sauces et fritures à l'huile blanche. — Légumes verts cuits (haricots verts, épinards, artichauts, tétragone, pois mange-tout, arroche, poirée ; courgette, courge, potiron ; choux pommés, choux verts ; salades crues et cuites (laitue, romaine, escarole, chicorée, pissenlit, mâche) ; asperge, cardon, carotte, julienne. — Champignons de couche, cèpes, girolles. — Olives noires. — Noisettes, amandes. — Fruits crus, doux et très mûrs (poires, pommes, prunes, bigarreaux, cerises douces, pêches, abricots, brugnons, raisins, groseilles à maquereau, figues fraîches, nèfles, pruneaux incisés et trempés, banane). — Fruits doux, cuits sans sucre ou à peine sucrés, au miel ; confitures au miel ; pain d'épice, chocolat. — Pâtisseries légères de ménage (1) (tartes, charlottes, madeleine, brioche, biscuits, crêpes, galettes à l'huile, beignets à l'huile blanche, meringues, œufs à la neige, gâteaux de riz, de semoule, de vermicelle). — Condiments doux (oignons, poireaux, fines herbes, estragon, persil, cerfeuil, thym, laurier, muscade, vanille ; fleurs d'oranger, de capucine). — Eau pure.

En somme, le but que l'on poursuit au cours de ce premier échelon de la cure est de supprimer les fautes trop criardes et aussi d'étudier les routines et les susceptibilités de chacun. On aura vite fait de s'apercevoir que la plupart des individus supportent à merveille ces diminutions toxiques et en bénéficient d'une façon continue, alors que chez d'autres plus rares, les améliorations sont de courte durée et exigent des privations soit plus accentuées, soit moins précipitées pour donner des progrès persistants.

De plus, il faudra s'enquérir avec soin de ce qui prive davantage les malades, parmi les diverses restrictions que l'on a prescrites, et leur faire avouer sans hésitation les aliments favoris ou les préparations culinaires préférées pour lesquels ils se sentent parfois pris de fringales presque irrésistibles.

On verra alors combien sont variables les prédilections organiques et

(1) Voir le livre : P. Carton : *La cuisine simple.*

combien, c'était à prévoir, elles se déterminent sur les produits qui furent les plus consommés antérieurement. On apprend ainsi que tel grand buveur n'est aucunement privé de la diminution considérable de la viande, et que, par contre, tel grand amateur de rôtis ou de poissons renoncerait très volontiers au vin, ou encore que tel nerveux ne saurait se passer de son café ou de son thé, quitte à supprimer radicalement vin et viande. D'autres fois encore, ce sont les sucreries et pâtisseries qui sont les aliments les plus exigés. Ces différences sont capitales à relever et à mettre en vedette : elles indiquent sur quels points le sevrage pourra se faire tranquillement et vite, et sur quels aliments au contraire devront porter les suppressions les moins rapides et les rappels les plus nécessaires à l'entretien de l'excitation vitale, au cours de la cure rythmée.

Cette cure préparatoire servira aussi de pierre de touche pour juger des facilités d'adaptation et des capacités de nutrition de chaque individu. L'état satisfaisant des forces, la conservation de l'appétit, la baisse non précipitée du poids, la persistance des reliefs musculaires signifieront que la réaccoutumance sera aisée et que la progression pourra se faire rapidement. Par contre, une asthénie profonde, une grande baisse de l'appétit ou une chute trop brusque du poids commanderont des efforts plus patients. Dans ce dernier cas, il est assez indiqué de laisser rétablir les menus selon l'ancien mode défectueux, avec l'azote accoutumé et sans crudités, par courtes séries de 2 à 6 jours, intercalées entre des séries de plus en plus longues de menus plus atténués en toxicité. En effet, les deux adaptations les plus difficiles à réaliser, dans certains cas, sont la déshabitude des excitants carnés et l'accoutumance aux crudités.

Quand le malade suit sa cure en famille, on a parfois l'occasion d'apprécier les grandes différences de réactions que procurent à des sujets différents des changements d'habitude pourtant identiques. Il n'est pas rare, en effet, de voir un ou plusieurs membres de la famille s'astreindre au même régime que le malade en traitement, soit dans le but de l'encourager, soit pour bénéficier des mêmes avantages de santé, soit encore, plus prosaïquement, pour éviter la préparation culinaire de menus dissemblables. Or, tandis que l'un des sujets, mis ainsi dans des conditions de comparaison expérimentale, peut constater une baisse de poids et une diminution des forces, son voisin gardera son poids initial ou même prendra du poids et se sentira en possession d'une recrudescence d'énergie.

Aussi, conçoit-on que la durée de la période préparatoire puisse varier beaucoup d'un sujet à l'autre, mais moins pourtant que celle de la cure rythmée. Au bout de deux à quatre semaines, dans les cas habituels, parfois un peu plus, deux à trois mois pour les malades moins maniables, on peut commencer l'espacement rythmé des aliments antiphysiologiques, si cela est reconnu nécessaire.

Parallèlement et avec discrétion toujours, on mettra en œuvre les moyens thérapeutiques principaux. On veillera avant tout à la parfaite exonération intestinale. L'exercice physique sera judicieusement et progressivement mis en pratique. Les sujets affaiblis et les tuberculeux à lésions ouvertes y seront soumis avec ménagement et ne feront guère que de la

marche ; de longs moments de repos leur seront réservés, parce que leurs ressources d'énergie sont faibles et ne peuvent être détournées au profit d'un seul des points du traitement. D'ailleurs, chez tous les sujets dont on réforme l'hygiène alimentaire et générale, il est bon de prescrire un quart d'heure de repos total à la chaise longue avant et après les repas et les promenades. On s'aidera enfin des mesures thérapeutiques complémentaires : les cures d'eau, d'air et de soleil demanderont au début à être conduites avec les mêmes précautions ; on les emploiera pour aider à la stimulation organique, à la combustion et à l'élimination des déchets, tout en visant à ne demander à chaque sujet que les réactions qu'il peut mener à bien sans surmenages. Les moyens hydrothérapiques et les cures solaires trop énergiques ne conviennent d'emblée qu'aux natures fortes. *Il faut avant tout régler la diététique et les départs toxiques*, et ne pas éparpiller l'attention et les faibles disponibilités énergétiques du malade sur de multiples sujets d'inégale importance. C'est ici qu'interviennent puissamment l'expérience et le doigté du médecin.

2° **La cure rythmée ou d'abstention toxique progressive**. — Pour beaucoup de malades, la cure précédente, d'atténuation toxique, jointe aux autres corrections de régime et d'hygiène, appropriées au sujet, à la maladie, à la saison et à l'année, suffit à leur donner satisfaction, en les débarrassant de la plupart de leurs ennuis de santé, soit d'une façon définitive, soit pour une assez longue période de temps.

Si, au contraire, on n'a pas obtenu d'emblée toutes les améliorations voulues ou encore si le malade, après un grand mieux, vient se plaindre de nouveaux troubles, il est indiqué alors d'essayer de poursuivre les corrections et d'instituer des abstentions plus poussées et des adaptations plus minutieuses.

En effet, quand la cure a été commencée avec grande circonspection, il est plus fréquent qu'il s'agisse d'insuffisances que d'excès de corrections. Pourtant, il y a toujours lieu d'envisager ces deux possibilités.

S'il s'agit bien d'intoxication persistante, on commence par retirer les aliments carnés (viandes, poissons et bouillons de viande) deux, puis trois fois par semaine. Ensuite, on fait de courtes séries de 2 ou 3 jours végétariens à la file, avec un jour de rappel toxique intercalé. On accroît ainsi les jours végétariens au détriment des jours de régime carné atténué et l'on vise à établir des phases progressives de menus physiologiques, avec des retours d'aliments défectueux de plus en plus espacés et de moins en moins copieux.

Nous rappelons qu'on n'a pas intérêt, au début, à espacer trop rapidement les prises de viande, avant de savoir si l'on n'aura pas à vaincre des difficultés d'accoutumance ; car l'écart trop grand entre deux absorptions d'un poison expose à une forte baisse des tolérances que l'organisme montrait à son égard et peut déterminer des accidents d'anaphylaxie, c'est-à-dire procurer des désordres fonctionnels bien plus accentués que ceux ressentis autrefois pour des doses toxiques équivalentes(1). Il est préférable d'éviter ces désagréments possibles et d'aboutir sans heurts au régime convenable.

La durée de la phase rythmée est donc sujette à des variations très éten-

(1) Voir le chapitre : « L'affinement des défenses naturelles, chez les naturistes », dans le livre : *Enseignements naturistes* ; 1re série.

dues. Si la plupart des individus normaux ou peu lésés peuvent aller vite, il est par contre deux circonstances où la progression doit être ralentie : c'est quand on s'attaque à de grands malades, à de grands nerveux ou encore quand on désire aboutir à des régimes extrêmes, végétaliens ou fruitariens.

Les gens profondément intoxiqués sont ceux qui doivent montrer le plus de patience et surtout de persévérance dans l'application du régime. Quand on a derrière soi des années de surintoxication alimentaire et d'empoisonnement médicamenteux, il faut souvent de longs mois et même plusieurs années de progression prudente et patiente, pour aboutir à un régime vraiment physiologique et à un résultat entièrement satisfaisant.

De même, il est nécessaire que des sujets très affaiblis ou des tuberculeux à lésions ulcérées soient maintenus en cure rythmée, beaucoup plus longtemps que les autres malades.

Enfin, nous avons vu en traitant de chacun des régimes en particulier, que, s'il est en somme assez facile d'arriver progressivement à un sevrage complet et définitif de la viande et d'aboutir en fin de compte à un dégoût irrésistible et permanent pour les tissus et graisses cadavériques des animaux (régime végétarien), par contre, on ne peut être entraîné facilement, dans notre climat, aux régimes extrêmes (sans aucun aliment animal : végétalien et fruitarien) que d'une façon très lente et prudente et souvent même que pour des périodes irrégulières, déterminées par les capacités d'adaptation individuelle, les états morbides, l'activité solaire et la constitution des saisons et années.

Sur quoi se baser pour juger de l'opportunité d'un rapprochement ou d'un espacement des rappels d'excitants ou d'aliments défectueux ? D'ordinaire une chute du poids ou une baisse des forces trop rapides, des signes d'inhibition digestive (perte d'appétit, longueur des digestions), des accidents de nettoyage (fièvre, furoncles, congestions), de la dyspnée *sine materia*, des palpitations, de l'angoisse cardiaque, des insomnies, de la céphalée signifient une réadaptation laborieuse et réclament un rappel des anciens excitants cellulaires. Par contre, si le poids ne baisse guère ou reste stationnaire après une baisse, si les forces sont à peu près équivalentes ou même accrues et si, en même temps, certains signes morbides persistent quand même, il y a lieu de perfectionner le régime dans le sens des restrictions progressives. C'est une affaire d'expérience. Sur le même individu, ces indications contraires peuvent se présenter d'une façon alternée et le traitement se trouve alors composé de séries oscillantes de menus apaisants ou excitants.

En effet, rappelons encore une fois qu'au point de vue pathogénique *un même symptôme peut être provoqué successivement par des causes adverses et peut, par suite, être effacé tour à tour par des moyens contraires*. C'est ainsi que des troubles de tachycardie, de la fièvre, des sueurs nocturnes, de la céphalée, par exemple, peuvent être l'expression symptomatique d'un déséquilibre humoral résultant aussi bien d'un excès que d'une insuffisance d'excitation ou de nutrition et, par conséquent, peuvent être enrayés en enlevant ou en redonnant à propos un même aliment. Ces manœuvres alimentaires rythmées ne peuvent s'apprendre vraiment que par la pratique et l'expérience cliniques. C'est le moment de rappeler encore ces sages principes

d'Hippocrate : « Il est impossible d'apprendre la médecine vite, parce qu'il n'est pas possible d'en donner des principes invariables. — La médecine doit, dans un temps, faire une chose, et, le moment d'après, faire le contraire ; elle a souvent même à concilier des choses opposées. »

Somme toute, cela revient à dire qu'à cette période de la cure, il faut *manœuvrer entre le trop et le trop peu*, entre le manque et l'excès, entre la trop grande répétition ou le trop grand espacement des anciennes fautes, tout en visant à leur diminution progressive. Et, si cela reste facile dans la plupart des circonstances, on rencontre pourtant un assez grand nombre de malades où la difficulté de percevoir clairement les indications de manœuvre ne peut être surmontée qu'au moyen de la révision périodique d'un carnet où le malade note chaque jour les aliments pris à chaque repas, ainsi que les symptômes éprouvés, au cours de la matinée, de l'après-midi et de la nuit. Il est impossible d'y voir clair, sans ce journal d'observations.

Le régime instinctif. — Dans des cas très difficiles, chez de grands malades, s'il arrive qu'on se trouve embarrassé sur la ligne de conduite à adopter, le plus sûr est de s'en rapporter, comme nous l'avons déjà dit dans le chapitre de thérapeutique, à l'instinct des sujets et de tenir grand compte des fringales irrésistibles qu'ils éprouvent assez souvent (1). Il faut même savoir les aider à mettre à jour ces incitations latentes, en les interrogeant avec patience sur leurs désirs et leurs préférences.

En effet, quand on hésite sur le mode d'alimentation à prescrire au cours d'une période critique, le mieux est encore d'interroger « le guide intérieur », c'est-à-dire ce mélange d'intuitions superconscientes et d'incitations instinctives ou subconscientes qui se trouve caché au fond de chacun de nous et qui, très souvent, se hausse jusqu'à la clairvoyance des meilleurs moyens de sauvegarder l'organisme en péril.

Donc, quand il se produit des fringales très bizarres, très nocives en théorie, dont la réclamation fait jeter les hauts cris à l'entourage et qui sont refusées avec indignation, on doit pourtant les laisser satisfaire. Des aliments ou des préparations culinaires très indigestes, mais très excitants, sont ainsi tolérés par hasard sans gros inconvénients, quand la vraie fringale s'en déclare ; ils font bénéficier les viscères digestifs d'un nouvel élan fonctionnel qui procure un meilleur équilibre et une recrudescence des forces, et qui permet de franchir une nouvelle étape de régime.

Sydenham (2) a plaidé également la cause de l'instinct dans ce passage que nous rappelons : « Un malade, écrit-il, qui se trouvera fort languissant après une fièvre aiguë, demandera avec instance une chose absurde et qui semblera peut-être nuisible. Le médecin la refusera impitoyablement, assurant qu'elle causera la mort du malade, à moins que le médecin soit bien persuadé de cet aphorisme du sage Hippocrate : qu'un aliment et une boisson moins salutaires, mais plus agréables au malade, doivent être préférés à un aliment ou à une boisson plus salutaires mais moins agréables. »

---

(1) Cette recommandation d'écouter la voix de l'instinct dans les moments difficiles se trouve également chez des auteurs naturistes, empiriques : Priessnitz, Rausse, (abbé Neuens. — *Traité de Médecine Naturelle*, T. I, p. 82).

(2) Sydenham. — p. 218.

Clerc (1), qui fut un des défenseurs les plus éloquents de la tradition hippocratique, écrivait : « Une chose à laquelle des médecins ne font pas assez d'attention dans la pratique, c'est que non seulement la Nature combat pour nous extérieurement et intérieurement, mais qu'elle nous inspire encore bien plus souvent qu'on ne croit le goût des aliments et des remèdes qui conviennent pour seconder ses vues salutaires ».

Mais, si l'instinct doit être écouté à propos, la raison ne perd cependant pas tous ses droits. Elle intervient pour limiter la dose et la continuation de la reprise, à la fois utile et dangereuse. Elle met au courant du danger qu'il y aurait à poursuivre l'écart et précise le moment où l'on doit de nouveau faire machine en arrière.

Souvent, il suffit de rappeler le goût de l'aliment désiré, sans le donner lui-même en quantité appréciable. Le rappel, en pareil cas, est beaucoup plus qualitatif que quantitatif et doit porter sur l'espèce de viande et le mode de préparation que l'instinct désignera impérieusement, même s'il s'agit de catégories ou de préparations habituellement défendues (huîtres, charcuterie, ragoûts, etc.). D'autres fois, des légumes cuits avec la viande ou simplement sautés ou mijotés avec des condiments odorants : oignons, bouquets, champignons, olives noires, etc., suffisent à satisfaire et à tromper l'instinct tout en étant moins nocifs, que des absorptions de viande elle-même ou de ragoûts véritables.

La consultation de l'instinct rend les plus grands services non seulement quand on est indécis sur la nécessité d'un rappel, mais encore quand on est mal fixé sur le genre de rappel réclamé. Il apprend mieux que toute déduction théorique de quelle sorte d'aliment dépend l'inhibition des appareils et si c'est une boisson, un aliment animal déterminé, une préparation culinaire (plat préféré, sucreries, etc.) qu'il est bon de ramener, pour un moment.

Bien des fois, en diététique infantile entre autres, il nous est arrivé, dans de graves états fébriles, continus et indéterminés, d'aboutir en désespoir de cause au régime instinctif et d'obtenir peu à peu la cessation de tous les troubles morbides par ce simple moyen, alors que les manœuvres les plus étudiées n'avaient rien donné de définitif (2).

Pour les cas où l'instinct se montre silencieux, nous signalerons que les lymphatiques et les nerveux-lymphatiques voient leurs réactions vitales se ranimer davantage avec la viande d'agneau, les nerveux et les bilieux-nerveux avec les viandes variées, les bilieux-lymphatiques avec les poissons et crustacés, tandis que d'ordinaire les bilieux et les sanguins s'accommodent vite des viandes blanches.

La plupart des auteurs naturistes n'ont pas attaché assez d'importance à ces acquiescements passagers et n'ont pas assez insisté sur ces retours indispensables avant d'aborder définitivement les régimes plus purs.

Que les gens très adaptables et très énergiques ne s'offusquent pas de

(1) CLERC. — *Histoire naturelle de l'homme ou de la Médecine ramenée à sa première simplicité.* Paris 1767, p. 72.

(2) Voir Chapitre XII et aussi P. CARTON. —*Alimentation hygiène et thérapeutique infantiles en exemples.* 2e édition révisée et augmentée ; et aussi : « Le régime de cocher de fiacre », dans le livre : *L'Art Médical.*

ces conseils de récidives momentanées ni de ces artifices de diététique que l'on est forcé d'employer chez des malades, pour triompher de certains déséquilibres rebelles. Ces procédés sont conformes à la loi naturelle d'adaptation lente. Les moins bien doués, les nerveux et les insuffisants organiques comprendront mieux pourquoi on est obligé de rendre justice à leurs besoins d'allumage anormal, mais accoutumé, tout en tendant à les en délivrer.

D'ailleurs, voici à quels inconvénients on s'exposerait si l'on voulait résister d'emblée à toute infraction et mener la cure de réforme alimentaire avec fanatisme.

D'abord, si l'on ne permet pas ouvertement et à propos ces réintroductions, les malades les opèrent à votre insu, en se laissant entraîner à prélever une fourchetée d'aliments défendus qui passent sur la table à leur portée. Ils font ainsi la concession suffisante à l'instinct et ils la font si légère que bien souvent ils ne croient pas enfreindre l'ordonnance. Même les plus sévères, parmi les malades ou les médecins qui ont abouti aux régimes les plus stricts, doivent avouer en faisant leur examen de conscience qu'ils ont pratiqué ces rappels modérés et presque inconscients, en période transitoire. Rarissimes sont ceux qui sont passés du jour au lendemain aux régimes sévères, sans avoir jamais enfreint l'ordonnance.

D'autre part, si l'on suit la règle absolue d'une façon trop rigide au début, si l'on ne consent pas aux écarts rythmés, on risque de voir s'arrêter un beau jour la période de belle amélioration éprouvée au commencement du nouveau régime. On observe parfois ainsi une inhibition des sécrétions digestives et un alanguissement général, chez des sujets très endommagés et susceptibles. On peut même en arriver à créer des susceptibilités excessives vis-à-vis d'aliments médiocrement dangereux et à faire que le retour en arrière ne peut plus s'accomplir qu'au prix d'une contre-révolution dont les organismes affaiblis ne sont pas toujours en état de faire les frais.

Le moins auquel on s'expose, c'est d'entamer la confiance et la force morale du sujet traité, au point parfois de le voir renoncer à la cure, déclarer que le régime est trop débilitant et s'en retourner vers un autre médecin qui n'est pas long à redonner à tour de bras les anciens excitants et poisons. Le plus souvent, leur rappel ranime les fonctions simplement engourdies et, sur ce succès facile et tout momentané, malade et médecin croient devoir triompher avec fracas et immodestie, bien qu'ils n'aient rien compris au mécanisme de production des incidents, pas plus qu'à celui de leur amélioration précaire.

Dans les cas exceptionnels, où l'on tombe sur des organismes débiles ou des volontés déficientes, mieux vaut donc faire traîner de longs mois une désintoxication et une réadaptation laborieuses que de risquer des ruptures d'équilibre vital trop considérables.

Jusqu'où faut-il s'avancer dans les écarts rythmés? — Les précautions et les mesures de prudence sur lesquelles nous venons d'insister ne doivent pas pourtant constituer des encouragements aux relâchements mal motivés, ni une prime à l'anarchie thérapeutique. S'il est souvent nécessaire de faire des retours vers les mauvais excitants alimentaires, il ne faut, en effet, s'y laisser entraîner que par contrainte véritable ; car on ne doit pas oublier

que ce sont des pis aller, dont le rétablissement trop massif ou trop répété entraverait la désintoxication et la réadaptation progressives. Le but de perfectionnement, poursuivi à travers les concessions indispensables et de plus en plus espacées, ne doit jamais être perdu de vue.

Par exemple, l'excitant-viande, utile à ramener au cours des premiers temps de la cure, presque impossible à retirer de l'alimentation des individus en menace de cachexie, n'a plus aucun motif d'être réintroduit dans les menus d'individus qui s'en sont déshabitués complètement depuis plusieurs années. Quelquefois seulement, il est nécessaire d'en laisser reprendre d'une façon modérée, au cours du premier hiver qui suit le sevrage carné.

Mais, quand un sujet compte des années de sevrage carné et s'est rééquilibré parfaitement selon le mode végétarien, il n'a plus aucun motif de montrer une si grave défaillance dans sa ligne de conduite et, quoi qu'il puisse survenir, il n'a rien à attendre de favorable de la viande-médicament. On concède encore la morphine à un malade qui souffre vraiment trop, on n'accorde plus la viande à un vieux naturiste, végétarien, pas plus qu'on ne lui prescrirait de l'alcool ou une violente drogue surexcitante, sachant bien que pareils procédés de thérapeutique n'ont de valeur relative que pour les gens qui ne vivent que d'excitations anormales. En effet, la diététique physiologique et les agents physiques naturels suffisent, en pareil cas, à faire mieux que tous les toxiques habituellement employés. Nous avons pu nous en rendre compte maintes fois.

Jusqu'où faut-il s'avancer dans la progression des restrictions ? — Le but à assigner à la cure rythmée d'abstention toxique est très variable, selon les individus et les circonstances.

Dans l'immense majorité des cas, on doit surtout viser à rendre le régime moins chargé, moins toxique et moins industriel, en prescrivant des menus plus légers, plus naturels, plus vitalisés, en un mot une nourriture légère et paysanne.

Il ne saurait donc être question de vouloir de parti pris rendre l'humanité entière, strictement végétarienne. L'absolu n'est pas de ce monde. La plupart des gens n'ont pas la résistance morale ou la trempe de volonté assez solides pour s'imposer la continuité de l'effort de haute sagesse et de puissante maîtrise de soi même qu'exige l'observance persistante des régimes de pureté et d'abstinence.

Néanmoins, le but thérapeutique essentiel consiste à les faire se rapprocher le plus possible de l'alimentation physiologique et de la clairvoyance de l'idéal humain.

D'ordinaire, il suffit donc d'obtenir que le malade s'accoutume à ne prendre de la viande que trois fois, deux fois, mieux encore une fois par semaine ou beaucoup plus rarement encore, une ou deux fois par mois. Il se comportera ainsi comme les robustes paysans d'autrefois et ne devra pas se considérer par conséquent comme un anormal, un ascète ou un héros.

Ceux qui, plus clairvoyants, souffrent de fragilités organiques plus grandes ou de susceptibilités mentales plus profondes, à l'égard de la nourriture cadavérique, pourront avec grand avantage rester indéfiniment et

strictement végétariens. Ils atteindront ainsi à une plus grande pureté humorale et psychique (1).

Enfin, il est encore des sujets plus exceptionnels, très sensibles aux influences toxiques, sur lesquels tous les autres aliments d'origine animale pris couramment, à l'état nature (œufs, laitages), même à doses réduites, donnent de l'intoxication. Ceux-ci n'arriveront à se délivrer de leurs misères physiques et à jouir de la pleine et persévérante santé qu'en aboutissant peu à peu à un régime végétarien hypoconcentré ou végétalien, plus ou moins strict, suivi par périodes plus ou moins longues. Mais ce sont là des cas assez exceptionnels, car la règle, c'est que le régime carné, plus ou moins atténué progressivement, suffit à rétablir et à rééquilibrer la plupart des gens. La prudence thérapeutique exige donc qu'on cherche d'abord à tirer tout le parti possible des premières étapes de restrictions diététiques et qu'on se contente de ces mesures pondérées, sauf si l'insuffisance des moyens mis en œuvre se montrait flagrante et commandait une nouvelle avance vers les régimes plus sévères.

Les excitants substitutifs de la viande. — Pour combler le déficit énergétique causé par la diminution ou la suppression des excitants carnés (viandes et poissons), il est des aliments non dangereux ou des moyens naturels de sollicitation vitale que l'on a intérêt à prescrire en substitution du poison carné, de même que dans les cures de sevrage morphinique, on use de substitutifs (autres drogues moins toxiques, hydrothérapie, etc.), pour éviter les baisses de potentiel.

Nous avons déjà fait au début de ce chapitre, en parlant de la troisième loi d'adaptabilité (loi d'excitation substitutive), l'énumération des aliments albuminoïdes (œufs, lait, fromages, céréales, pain bis, légumineuses, fruits oléagineux, champignons) et des aliments excitants (légumes-condiments, sel marin, mets acides ou aromatiques, thé, café, chocolat, etc.) qu'il est bon d'utiliser parfois pour aider à la suppression de la viande, nous n'y reviendrons pas.

Nous rappellerons seulement qu'il existe une série d'excitations d'ordre naturel qu'il est indiqué de mettre en action à ce moment de la cure, pour aider puissamment aux sollicitations viscérales, aux éveils sécrétoires et à l'excitation vitale entière. Les bains d'air et de soleil, les si nombreuses ressources de l'hydrothérapie (marche dans la rosée, vigoureuses frictions fraîches de tout le revêtement cutané chaque matin, etc.) sont d'excellents moyens de libération des énergies potentielles, à offrir, chez les sujets encore assez résistants, en substitution de la mauvaise excitation d'ordre toxique qu'apportait la nourriture carnée et industrielle.

3° La cure continue ou de persévérance thérapeutique. — Que la simple cure d'atténuation toxique ait suffi à rétablir le sujet ou qu'il ait dû s'imposer des restrictions plus étendues, dans l'un et l'autre cas, la persévérance dans les mesures appliquées est indispensable à la conservation et à la consolidation des résultats acquis.

(1) Lire les chapitres : « Le régime végétarien, régime d'évolution supérieure » et « Le régime des Ordres religieux », dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

Trop de gens se figurent, en effet, qu'une fois rétablis, ils peuvent impunément se livrer de nouveau aux incartades de régime et aux fautes d'hygiène qui les avaient précisément rendus malades auparavant. L'aveuglement, le manque de bon sens et les défaillances de volonté sont donc fréquents. Presque invariablement les personnes qui reviennent consulter se sont rendues de nouveau malades, à la suite d'abandons des prescriptions et de reprises d'anciennes mauvaises habitudes. Il est vrai qu'il est bien difficile de résister indéfiniment aux suggestions des perversions alimentaires et hygiéniques que la vie contemporaine offre sans répit.

Aussi, devra-t-on leur rappeler avec insistance que les conditions de régime et d'existence qui leur ont permis de retrouver leur énergie physique et leur bien-être psychique devront être indéfiniment poursuivies, s'ils ne veulent pas cultiver de nouveau la maladie et leur faire comprendre que bien que ne se comportant pas dans la vie « comme tout le monde », ce sont eux pourtant qui sont dans la norme et qui vivent droitement et sainement.

La cure naturiste ne doit donc jamais aboutir à la permission de « vivre comme tout le monde », c'est-à-dire de se conduire sans foi ni loi, sans notions exactes des causes véritables de la santé et de la maladie.

En résumé, quand un sujet a retrouvé la possession du maximum de ses capacités organiques et de sa valeur vitale, il doit signer un bail indéfini avec l'ensemble des conditions vitales auxquelles il a abouti et qui lui ont permis cette réalisation ; il doit rester en *cure continue*.

Et pour y parvenir, l'appui du médecin traitant n'est pas d'un mince secours. En effet, aux malades trop impatients ou enclins au découragement qui considèrent seulement les ennuis qui restent encore à pallier, il est bon de rappeler un par un les gains réalisés au cours de la cure et de les présenter de temps à autre en faisceau, pour démontrer l'efficacité du traitement. On arrive ainsi à réveiller des énergies défaillantes et à entretenir l'espoir et la volonté de guérir.

F. — ETUDE DES PRINCIPALES DIFFICULTÉS DE MANŒUVRE THÉRAPEUTIQUE

Au cours des traitements naturistes, des difficultés de manœuvre peuvent se rencontrer, qui tiennent soit à des états morbides préexistants, soit à des difficultés d'adaptation, soit à des troubles de nettoyage.

Nous allons les passer successivement en revue, en indiquant pour chaque ennui particulier les moyens d'action les plus aptes à les faire cesser.

1° LES ÉTATS MORBIDES PRÉEXISTANTS

Parmi les malades les plus difficiles à diriger, il faut mettre au premier rang **les grands nerveux petits mangeurs, peu adaptables**. Ce sont eux qui fournissent le lot principal des sujets rebelles aux changements de régime et d'habitudes et à la réforme matérielle et psychique. C'est sur eux qu'on a l'occasion d'observer la plupart des ennuis de transition.

Aussi, devons-nous préciser encore certaines particularités qui les concernent. Les uns sont des *inhibés*, perpétuellement hésitants, inquiets et

angoissés, manquant par conséquent d'initiative et d'esprit de suite. Leurs organes sont vite fatigués et leur attention vite détournée. Les autres sont des *agités*, incohérents et critiques, incapables de mener à bien une entreprise de longue haleine. Tous sont des *hyperémotifs*, des *instables* des *capricieux* et des *irréguliers*, en brouille perpétuelle avec l'esprit de méthode et de discipline, des caractères inharmoniques, des intelligences incoordonnées, des natures insurgées, des volontés irrégulières.

Certains, vraiment intraitables, passent leur vie entière à se révolter. Aucune leçon ne leur profite; rarement leurs promesses sont tenues. Ils traversent la vie pour ainsi dire sans avoir vécu et se préparent une vieillesse lamentable, parce qu'ils n'ont acquis ni modération, ni patience, ni maîtrise d'eux-mêmes.

Tandis que les réserves de force vitale des sujets normaux sont comme situées dans un réservoir élevé, dont on n'a qu'à ouvrir le robinet pour en obtenir le débit facile et régulier, celles des grands nerveux sont pour ainsi dire cachées au fond d'un puits,et il faut les saccades de coups de pompe, irrégulières et à chaque instant renouvelées pour les faire surgir à l'extérieur.

En d'autres termes,qu'ils soient atteints de parésie ou d'incohérence vitale, les nerveux se montrent souvent plus gênés dans leur débit énergétique qu'appauvris dans leurs réserves vitales. La plupart du temps ils ne manquent pas de forces, mais de possibilités de les débiter régulièrement. Certains même possèdent une résistance qui déconcerte ; ils se remettent des pires assauts, vivent littéralement de rien et sont de vrais trompe-la-mort, Leurs améliorations sont précaires,parce qu'ils restent à la merci d'un besoin d'allumage et parcequ'ils ne peuvent libérer leurs forces latentes que par à-coups imprévus et anormaux. Leurs viciations de fonctionnement s'étendent à leur individualité entière. Elles se retrouvent dans leurs actes nutritifs, dans leurs besoins alimentaires et digestifs comme dans leurs modalités de caractère. Ce sont des irréguliers de la nutrition comme de la mentalité.

Les grands nerveux sont donc ennemis de toute réglementation mathématique,de tout régime trop strictement réglé. En effet,il est pour ainsi dire impossible de demander un entraînement régulier à des sujets dont le courant vital dévié et saccadé menace à chaque instant de s'interrompre. Chez eux,on ne peut exiger de l'application suivie et prolongée, parce que leur organisme réclame du repos à courts intervalles ou des sollicitations mal ordonnées. Ils mangent comme il vivent : en inconstants et en irréguliers. De même qu'ils travaillent par saccades, abattant une besogne considérable en quelques jours pour ne plus rien faire de plusieurs semaines, de même ils ont des périodes d'entrain digestif où ils tolèrent les menus les plus extraordinaires ; après quoi ils subissent une phase brusque d'intolérance et d'anorexie. Fatalement,si l'on ne se montre pas inlassablement patient et tolérant à leur égard,on n'en tire rien et on finit par aggraver plutôt leurs désharmonies vitales. C'est le cas ou jamais d'avoir recours aux progressions les plus lentes, mais tenaces, aux dérogations rythmiques, parfois regrettables mais impossibles à éviter (1).

---

(1) Voir : « Le régime de cocher de fiacre », dans le livre : *L'Art médical*.

Chez eux, les signes d'adaptation difficultueuse se caractérisent par de l'amaigrissement rapide et poursuivi; de l'asthénie profonde avec sensation de vide dans l'intervalle des repas et forte baisse de résistance à la marche ; de l'irritabilité excessive ; de la frilosité extrême ; de l'arrêt ou de grandes irrégularités de l'appétit ; des fermentations gastro-intestinales considérables avec évacuations de gaz, renvois, ballonnement abdominal ; de la constipation rebelle ou,à l'inverse,des débâcles de diarrhée par rétention prolongée ou par irritation mécanique (crudités).

Les deux réformes les plus difficiles à réaliser chez eux sont la restriction importante ou la suppression des mauvais excitants (viande, poisson, boissons fermentées) et l'adaptation aux crudités.

En ce qui concerne le sevrage des excitants nocifs,il y a lieu d'agir avec grande pondération et de progresser très lentement. De longues manœuvres rythmées sont utiles en pareil cas et doivent parfois durer pendant des années. Mais, avec de la patience,on arrive quand même à des progrès certains, à des améliorations durables, à des gains qu'on n'aurait jamais acquis de haute lutte. Tous les moyens d'excitation substitutive que nous avons précédemment indiqués demanderont à être mis en œuvre d'une façon variée.

Pour l'indispensable entraînement aux aliments crus,on devra au début employer de grands ménagements. On donnera d'abord des fruits cuits,puis des fruits crus doux et fondants en petite quantité, en tenant compte des préférences individuelles. Les salades seront choisies parmi les plus tendres, assaisonnées modérément, données à la dose de quelques feuilles d'abord, seules ou mélangées à des légumes variés. Elles devront être mastiquées à fond. D'ordinaire, les salades tendres sont tolérées mieux et plus vite que les fruits crus. Tant que l'accueil reste satisfaisant,on continue la progression très lente. Dès que l'intolérance devient manifeste, on recule vers les menus apaisants, sans crudités, pour repartir dès que le calme s'est bien rétabli. Certains sujets supportent mieux les aliments crus à midi, d'autres le soir. Dans certains cas,on se trouve obligé de donner séparément les fruits et les aliments cuits et de faire de petits repas de fruits seuls, soit le matin, soit au milieu de l'après-midi. Nous connaissons ainsi des nerveux qui, en été,à la campagne, tolèrent admirablement les fruits pris à l'arbre, à bonnes doses,entre les repas et qui les digèrent mal à table. Quoi qu'il en soit, on arrive toujours avec du doigté,de la patience et de la persévérance, à habituer les grands nerveux aux crudités. Et, au bout de plusieurs mois,ce n'est pas un mince sujet d'étonnement de voir, par exemple,des sujets nerveux entéritiques qui,par ordonnance, n'avaient pas touché à des crudités depuis une dizaine d'années, se montrer bien tolérants et rester complètement guéris,grâce au régime physiologique et naturel,avec crudités.

On ne doit donc jamais désespérer de vaincre les caprices et les intolérances digestives des nerveux. Avec le temps et des manœuvres rythmées,on arrive à tout. Une fois connus : le tempérament; les exigences de fréquence des repas, de sapidité,de petites disponibilités d'énergie, de petite capacité stomacale ; les susceptibilités alimentaires personnelles ; les dangers d'adaptation trop vive,on doit se servir de toutes ces données pour manœuvrer en

conséquence et pour obtenir en fin de compte les résultats les plus satisfaisants et surtout les plus durables à longue échéance. Si même il n'y a pas d'obstacles par ailleurs, de tels sujets peuvent fort bien aboutir au régime végétarien. Nous en connaissons qui, depuis plus de vingt-cinq ans, le sont devenus et continuent à s'en trouver admirablement bien.

Indiquons maintenant les diverses mesures diététiques et hygiéniques qui, *d'une façon générale*, sont favorables ou nuisibles aux grands nerveux, petits mangeurs.

Sont nuisibles :

Les prescriptions de régime ou d'hygiène trop réglementées ou trop vivement conduites.

La vie trop fiévreuse ou trop calme (vie d'affaires, vie mondaine ou claustration).

La nourriture trop excitante ou irritante (hors-d'œuvre toxiques, gibier porc, jambon, charcuterie ; excès de sucreries concentrées et de confitures ; alcool, vins forts ; poivre, moutarde ; la viande et le poisson en excès : plus de 60 à 80 grammes par repas).

La nourriture trop apaisante et monotone, les menus trop prévus et peu sapides (régimes hypoconcentrés ; régime des pâtes et farineux et régime lacté exclusif).

Les repas trop copieux, les plats volumineux.

Les repas trop espacés.

L'introduction trop rapide ou trop massive des crudités.

Le jeûne prolongé ; la diète habituelle du matin.

La suralimentation.

La mise en purée des farineux et des fruits (absence de mastication).

Les fruits en compote sans albumine (la compote meringuée (1) réussit mieux).

Les trop fortes doses de légumes verts cuits (plus de 50 à 100 gr. par jour).

Certains légumes verts cuits (épinards et haricots verts parfois).

Le lait pur ou mis à trop forte dose dans les plats cuisinés. Le lait frais, le matin (le lait concentré sucré est mieux toléré).

Le beurre cuit.

Les sauces à la farine rissolée (roux).

Les fritures aux graisses animales ; les crêpes.

La trop grande restriction des graisses (beurre, huile), des légumineuses (pois frais, haricots frais ou secs) et des sucreries (miel, confitures, chocolat, pâtisseries, entremets).

Le pain pris en trop grande quantité (plus de 50 à 100 gr. à chacun des trois repas, selon les cas).

La cure de déchets alimentaires (pruneaux dessucrés).

Les laxatifs huileux.

Les exercices physiques trop monotones (mouvements éducatifs avec engins), trop violents ou trop prolongés. La marche, le matin.

L'hydrothérapie froide ruisselante (douches, arrosages).

Les bains de soleil trop ardents ou trop prolongés.

L'anxiété avec recherche de la perfection absolue d'emblée.

Le voisinage des individus agités et négatifs.

D'ordinaire, sont favorables aux nerveux, petits mangeurs :

Les mesures d'hygiène générale et alimentaire établies selon un programme élastique et varié.

L'existence pondérée, sans isolement absolu comme sans surexcitations extérieures (habiter en banlieue, en pavillon isolé).

La modération et la variété dans les occupations physiques et cérébrales.

Le régime alimentaire sapide, varié, peu volumineux, réparti en petits repas assez rapprochés.

La séparation des liquides et des solides ; des aliments cuits et crus (crudités prises en tête des repas ou en repas à part, le matin ou au goûter).

---

(1) Blancs d'œufs sucrés battus en neige, disposés à la surface des plats de compote et cuits ensuite au four (Voir le livre : P. Carton. — *La cuisine simple.*)

L'usage modéré et très lentement progressif des crudités (salades douces et tendres, fruits fondants, doux et très mûrs).

L'alimentation à prédominance féculente, surtout dans les mauvaises périodes de digestion.

Les légumes cuits entiers pour obliger à la parfaite mastication (la digestion est d'abord buccale).

La cuisine au beurre cru, et à l'huile blanche (pour sauter les légumes ou parfois en mayonnaise).

La prise régulière de fromage (15 à 25 gr. par repas) et de pâtisserie ou d'entremets légers.

Certains excitants alimentaires : radis crus (bien mâcher), olives, oranges douces, vinaigre de vin fabriqué chez soi, plats rissolés, fritures, tomate à dose très modérée et par exception ; peu de confitures ; thé, café.

Les laxatifs doux (produits végétaux en tisane).

La marche modérée, exécutée l'après-midi, de préférence.

Le repos étendu avant et après les repas. La sieste, au lit, en cas d'épuisement.

Les changements d'air et de milieu.

Les bains de soleil très courts et panachés.

L'hydrothérapie chaude (bains et demi-bains chauds) ou fraîche, très courte (lotions très discrètes).

L'apaisement d'esprit.

Le voisinage des gens calmes et optimistes.

Indiquons maintenant la façon schématique dont peut être tracé un programme de menus, chez les petits mangeurs, nerveux. Il sera toujours possible d'y apporter des modifications, en s'inspirant des données directrices d'état morbide, de sujet, de saison et d'année.

7 *heures du matin*. — Soit un repas de fruits crus pris seuls sans pain ; en été : fruits aqueux et oléagineux (les fruits oléagineux seront très mastiqués, avalés en entiers ou bien rejetés après mastication, s'ils produisaient de l'irritation intestinale).

— Soit un repas à la fois excitant, céréalien et gras (café noir ou thé léger ou malt ou cacao ou chocolat léger à l'eau, *sans lait* ou avec une cuillerée à café, de lait concentré, sucré, Nestlé, avec pain grillé ou rassis et beurre frais).

— Soit un repas céréalien strict (soupe panade, bouillies variées, flocons de céréales, Quaker Oats, avec très peu de lait ou sans lait, avec ou sans beurre).

Midi — Un peu de viande légère (50 à 80 gr.), bien cuite au jus ou grillée sans sauce (viande blanche ou agneau ou pigeonneau) ; à remplacer plus ou moins souvent progressivement, par un œuf ou des champignons.

— Un plat féculent (très souvent des pommes de terre et, pour varier, des pâtes, du riz, des marrons, des petits pois frais et fins ; très rarement des haricots, frais ou secs, très cuits).

— Salade crue, seule ou en mélanges variés. Nous avons vu certains de ces malades réunir avantageusement dans un seul plat de salade : la salade elle-même avec des légumes qu'ils variaient chaque jour (pommes de terre, champignons, chouxfleurs, cardons, radis, artichauts, haricots verts, betterave, céleri, olives, avec assaisonnement de lait caillé ou vinaigre de vin).

— Un aliment diastasé (fromage).

— Du fruit, cuit ou mieux cru, à dose modérée.

— Par périodes : chocolat sec ou confitures de fruits doux ou pâtisserie.

— Une infusion excitante (café, thé, camomille).

4 *heures*. — Une infusion : thé ou chocolat à l'eau ou de l'eau pure ; ou des fruits, en été.

— D'une façon exceptionnelle, pain grillé beurré ou gâteau sec.

7 *heures*. — Potage légumes varié ou bouillon de légumes léger avec pâtes ou tapioca ou farines ou flocons ou céréales maltées ou riz ; ou encore potage à l'oignon.

— De l'œuf en entremets (à supprimer parfois).

— Un plat de légumes comprenant pommes de terre et un légume vert, varié.

— Salade, fromage et fruit comme à midi

La nuit — On peut, s'il y a insomnie, tolérer une prise liquide : infusion, eau simple ; quelquefois lait ; plus rarement un gâteau sec.

En période subaiguë (irritation intestinale, état subfébrile, atonie gas-

trique, troubles nerveux), les menus se feront plus apaisants. On intercalera des repas liquides entre les repas solides. Le malade sera maintenu au lit ou s'allongera davantage après les repas. On tiendra l'abdomen au chaud (vessie d'eau chaude ou coussin de plume ou ceinture de flanelle (1). On se rapprochera du programme suivant :

7 *heures matin*. — Un potage avec farine ou flocons maltés ou Quaker Oats, à l'eau ou avec très peu de lait ou de beurre ; ou cacao à l'avoine. Repos allongé.

10 *heures*. — Tasse de bouillon de légumes léger ou de malt ou de chocolat à l'eau, ou une tasse d'infusion chaude ou un simple verre d'eau.

12 *heures*. — Un plat féculent à varier (potage farine ou flocons ou un soufflé, ou un gâteau de semoule ou pâtes), auquel on pourra ajouter un jaune d'œuf, avant cuisson.

— Pain grillé ou biscotte et beurre.

— Ne pas boire. Repos étendu.

4 *heures*. — Une tasse de thé, ou cacao, ou malt ou bouillon de légumes léger, ou chocolat à l'eau ou même une bouillie claire aux farines variées (orge, avoine, blé) ou aux céréales maltées ou encore une tasse d'infusion chaude.

7 *heures*. — Potage légumes avec pâtes ou farines ou céréales.

— Biscotte ou pain grillé, beurre frais.

— Ne pas boire.

10 *heures ou dans la nuit*. — Infusion ou eau pure ou petit repas, léger.

Le régime lacté n'est indiqué qu'au cours d'états spasmodiques où l'excitabilité est extrême. Il est bon alors de le donner soit par prises liquides modérées et alors de le bien mâcher avant de le déglutir, ou mieux encore de le faire prendre cuit avec des farines maltées (2). Et, en tout cas, on devra le cesser dès que l'apaisement sera obtenu, c'est-à-dire au bout de 2 à 8 jours.

Par contraste, énumérons les principales prescriptions qui conviennent aux *gros mangeurs, bien accommodants* :

L'hygiène et le régime réguliers.

La nourriture peu excitante et modérément variée.

Le régime végétarien.

La suppression presque complète des légumes secs et des confitures au sucre (garder du chocolat).

Les repas volumineux et très espacés : deux par jour ; parfois trois.

Le jeûne ou un verre d'eau pure ou des fruits aqueux seuls, au petit déjeuner — sauf s'il s'agit d'un travailleur manuel ou d'un sujet maigre de très grande taille qui peuvent alors consommer fromage, miel, beurre, pain, soupe aux céréales ou aux légumes.

L'absence de goûter.

Les crudités copieuses (salades avec légumes crus ; fruits) obligatoires aux deux repas.

Les féculents à midi ; les légumes verts le soir.

La cuisine simple, peu excitante avec peu de corps gras.

L'eau pure en boisson.

Les laxatifs huileux.

L'hydrothérapie froide.

Les exercices énergiques et réguliers. Les marches actives.

Le bain de soleil vif.

La grande activité, coupée de repos logiques.

Rappelons enfin, que le *moyen mangeur adaptable* se traite à peu près comme le gros mangeur dans ses bonnes périodes et presque comme le petit

---

(1) Voir le chapitre : « La chaleur est la sauvegarde des débiles » dans le livre, *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Voir : « Le maltage des aliments », dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

mangeur dans les moments difficiles. Mais, le plus souvent, le repas du matin assez substantiel lui est nécessaire.

Pour résumer, disons que le gros mangeur est souvent justiciable de deux forts repas, le moyen s'accommode de trois repas bien dosés et le petit mangeur de quatre repas légers.

Une autre catégorie de malades malaisés à conduire est constituée par les **épuisés**. Par épuisement, nous entendons non pas la dénutrition pure et simple (voir ce syndrome), mais la défaillance des forces vitales. Il y a diverses façons d'arriver à l'épuisement. Les uns sont des épuisés *par surmenage musculaire ou nerveux ou encore par choc moral* (1) ; d'autres le sont *par déficit vital, total ou localisé à un viscère* (2).

Les *épuisés par surmenage* souffrent d'ordinaire d'amaigrissement, de frilosité, d'irritabilité nerveuse, d'atonie gastro-intestinale (perte d'appétit, inhibition digestive, clapotage), de difficulté des opérations cérébrales (perte de mémoire) ou des mouvements musculaires (raideur douloureuse des reins et des membres inférieurs). Et cet ensemble de symptômes s'observe à la suite d'excès de fatigue physique ou cérébrale.

Les *épuisés musculaires* sont des sujets ardents, remuants, frénétiques, qui ont commis des excès sportifs ou qui ont donné des efforts physiques au-dessus de leurs moyens ou à contre-saison (trop de marches, d'exercices éducatifs ou de gros travaux en hiver, saison de repos). En pareil cas, les seuls remèdes efficaces sont *le repos immédiat* (se coucher de meilleure heure, se lever plus tard, s'étendre avant et après les repas ; faire la sieste au lit, déshabillé ; restreindre ou mieux cesser complètement l'effort qui a produit l'épuisement), *l'accroissement judicieux des prises d'aliments réparateurs*, de façon à restaurer les dégradations tissulaires et à refaire des matériaux de réserve (ne pas prendre de viande crue, ni d'œufs crus, mais utiliser d'une façon variée et modérée les nombreux aliments physiologiques : plats aux œufs, au lait ; fromages ; légumineuses ; fruits oléagineux ; chocolat) ; et enfin l'*hydrothérapie chaude*, qui sert à amorcer les réactions assimilatrices et à perfectionner la nutrition (bains chauds, vêtements chauds, boule d'eau chaude aux pieds, ceinture de flanelle ; coussin de plume sur l'abdomen, au lit). L'excitant-chaleur est ainsi amené à l'extérieur par actions brèves et renouvelées, au lieu de coûter une dépense potentielle à être produit par réaction (3).

Les *épuisés nerveux* se recrutent beaucoup parmi les mondains qui abusent des visites, dîners, bals, soirées, théâtres ou encore parmi les intellectuels : littérateurs, industriels, artistes, hommes politiques, médecins, financiers, etc., qui ont mené une existence fiévreuse et passionnée et se sont corrélativement mal nourris (repas pris au galop, mal composés, abus des excitants et de la cuisine compliquée ou épicée). Quelques-uns, à la suite de leur surmenage, n'arrivent plus à tolérer la nourriture. Placés alors par

(1) Voir : « Le choc moral », dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

(2) Voir : « Le diagnostic de la vitalité individuelle », dans : P. Carton. — *L'Art médical*.

(3) Voir : « La chaleur est la sauvegarde des débiles », dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

ordonnance à des régimes trop stricts (pâtes, lait), ils deviennent souvent des phobiques alimentaires qui n'osent plus toucher aux mets, même les plus anodins. Tous ces sujets, chez lesquels on constate simplement de l'amaigrissement, de la dépression mentale, du gros clapotage d'estomac, de la fièvre *sine materia*, et aucune lésion viscérale grave (tuberculose pulmonaire, cancer ou ulcère d'estomac) relèvent du repos, de la rééducation alimentaire et du traitement mental. Ce sont des sujets d'élite pour les maisons de santé spéciales où l'on pratique systématiquement le repos absolu, l'isolement total, la suggestion assidue et la suralimentation inexorable.

Effectivement, leurs intolérances et leur déficit vital proviennent plus d'inhibition et de gaspillage nerveux que d'incapacités métaboliques. Ils ont perdu l'habitude de la nourriture et des harmonies digestives à cause de leurs régimes exclusifs et ils souffrent de fuites nerveuses, dues à leur vie tourmentée et surexcitante et aussi à des irritations produites par des aliments industriels et des drogues. Ils sont comme des accumulateurs électriques vidés (1).

A ces malades, on doit donc appliquer : 1° *le repos physique et mental* par le séjour au lit et l'isolement du milieu familial, pour les protéger des fatigues et des préoccupations qui les épuisent. Le malade doit même ignorer la composition des menus avant de se mettre à table. Le lever à la chaise longue se fera peu à peu et plus ou moins tôt, selon les cas ; 2° *la suggestion*, réalisée dans un milieu approprié (maison de santé, installation à la campagne) où tout l'entourage s'exerce, en collaboration avec le médecin, à introniser dans l'esprit du malade les idées de rétablissement certain et de tolérance facile pour l'alimentation variée et suffisante, qu'il prescrira en vue de rééduquer les voies digestives ; 3° *le régime d'abord liquide*, composé de 1.500 grammes de lait seulement, par 24 heures, ou chaud et aromatisé au besoin d'infusions de thé, café, vanille, fleurs d'oranger, etc. Si le malade a soif, il peut absorber en supplément des tisanes chaudes variées. Administré à la dose de 1.500 gr., par jour et absorbé par doses de 300 gr., espacées toutes les 3 heures, temps nécessaire à sa digestion et enfin poursuivi seulement pendant 3 à 10 jours, le lait est toléré par presque tous ces malades et procure l'apaisement de leur irritabilité des plexus sympathiques abdominaux et de leurs spasmes et leurs angoisses. Puis, on passe soit par l'étape fluide (potages farineux, purée de pommes de terre, riz ; puis jaune d'œuf ajouté), soit d'emblée au régime solide, carné atténué (à l'exclusion du bœuf, du porc, du jambon et du gibier), présenté d'une façon variée, attrayante et synthétique, avec farineux (sans légumes secs), fromage (15 à 25 gr.), entremets, fruits cuits, très peu ou pas de légumes verts cuits, introduction progressive et attentive des crudités à dose très modérée (fruits doux, blé cru, salades tendres), en recommandant leur parfaite mastication et enfin réduction de la ration de pain (50 gr. à chacun des trois repas, donné grillé). Au cours de l'étape solide, il est bon d'intercaler de temps en temps un jour de diète lactée absolue, chaque fois que le retour de l'irritabi-

(1) Voir : « L'organisme fonctionne comme un accumulateur électrique », dans : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série.

lité menace (tous les 8 ou 10 jours par exemple). En somme, cette diététique se manœuvre par un jeu d'alternance de contraires agissant à l'extrême, c'est-à-dire faisant se succéder sans transition le régime liquide,monotone, réduit et très inhibant, que fournit le lait, puis le régime solide, carné, très excitant, copieux et très varié ; 4° *la chaleur*, sous forme de boissons chaudes (infusions prises à la dose de 100 gr. trois quarts d'heure avant les repas et 150 gr. au cours des repas et du goûter), de boule chaude aux pieds et surtout d'enveloppement ouaté abdominal permanent. Ces malades (les femmes surtout) ne savent pas, en effet, se rendre compte des sensations de froid ni en reconnaître les inconvénients. Le jour, ils sont insuffisamment vêtus et ils se couvrent mal la nuit. C'est ainsi qu'on voit des femmes qui font passer le luxe avant la logique,couvertes en plein hiver de tissus extra-légers de batiste, de soie et de dentelles ; aussi ont-elles toujours les extrémités glacées et plus ou moins violacées et souffrent-elles d'une perpétuelle et inconsciente déperdition de calorique et de force nerveuse. En pareil cas, la chaleur emmagasinée *intus et extra* par ces procédés, apaise aussitôt leurs troubles spasmodiques (coliques, toux, vomissements) et leur irritabilité du plexus solaire ; 5° *les lavements tièdes*, tous les deux ou trois jours seulement, pour éviter autant qu'il sera possible la fatigue des laxatifs médicamenteux et pour habituer peu à peu l'intestin à fonctionner, par l'action des seuls excitants alimentaires, grâce à l'économie nerveuse ainsi réalisée ; 6° quand le malade se lève : *le port d'une sangle ou ceinture sous-ombilicale* (flanelle par exemple) qui soulève les viscères ptosés et l'estomac souvent dilaté, en attendant que les muscles abdominaux aient repris leur tonicité grâce à la meilleure alimentation, à l'hygiène générale et à la gymnastique abdominale.

Signalons enfin que ce système de rééducation digestive et psychique n'a de valeur rénovatrice et curatrice à longue échéance,que s'il est conduit dans l'esprit naturiste, c'est-à-dire sans abus des aliments trop forts et concentrés, et avec adaptation progressive aux aliments crus. Tel qu'on le pratique, en effet, dans la plupart des maisons de santé ou de régime, en composant les deux principaux repas exclusivement de viandes,poissons,légumes secs, confitures et compotes très sucrées, ce qui oblige corrélativement à la suppression des aliments plus physiologiques (pain ; blé, salade et fruits crus) qui ne s'harmonisent pas avec ces denrées toxiques et concentrées, ce procédé de cure n'est toléré momentanément que grâce à la suggestion du milieu et ne procure que des engraissements de mauvais aloi et des relèvements factices qui s'évanouissent peu de temps après la sortie des malades.

D'autre part, s'il s'agit de malades épuisés non pas par surmenage, mais par insuffisance alimentaire, il peut être indiqué de les suralimenter passagèrement et d'azoter plus fortement le dîner en y laissant viande ou poisson chez les carnivores habituels, œufs et fromages ou légumineuses et fruits oléagineux chez les végétariens. Mais, une fois l'équilibre repris et la limite de tolérance atteinte,on devra revenir à des menus moins chargés. Chez des végétariens qui n'avaient pas utilement modifié leur régime au cours d'années sans vitalité (voir chapitre : les rythmes dans la nature),nous avons eu l'occasion plusieurs fois de recourir à ce traitement de surnutrition

passagère pour corriger le déficit tissulaire et vital qui s'était produit. Nous avons obtenu des réveils rapides des fonctions digestives et de l'activité cérébrale, des relèvements subits de l'état général, des guérisons durables, sans recourir à l'alimentation carnée, ni aux boissons fermentées. Le principal est de relever la ration azotée aux deux repas principaux d'une façon variée et très notable, en ordonnant lentilles, petits pois, champignons, fruits oléagineux, pain bis ou un peu de pain complet, fromage et en utilisant tous les condiments utiles (miel, chocolat, crucifères, liliacées, beurre, olives noires, fruits frais ou secs).

Néanmoins, il faut bien se garder de verser dans la suralimentation démesurée, ni dans l'intoxication alimentaire massive, telles qu'on les pratique dans les milieux classiques, en dépit de toutes les lois de la physiologie humaine et des tempéraments individuels.

Enfin, il serait encore plus dangereux de tabler sur les bons résultats immédiats de cette sorte de suralimentation passagère, légitimée par les déficits d'assimilation antérieurs, pour laisser croire aux malades qu'après leur rétablissement, ils n'auront plus à connaître ni frein, ni mesure, ni loi physiologique pour se nourrir ou encore pour la reprise de leurs occupations.

Quant aux épuisés par *déficit vital total* (enfants chétifs et fragiles, adultes peu vitalisés, vieillards, sujets cachectiques) ou encore par *déficit vital viscéral* (foie, estomac et intestin délabrés, lésions organiques du cœur, des reins, etc.), ces malades sont de beaucoup les plus fréquemment rencontrés. On n'arriverait qu'à les faire décliner rapidement, si on leur appliquait ces moyens d'excitation et de nutrition copieuses. Chaque fois qu'il leur reste assez de vitalité générale on obtient, au contraire, chez eux, les plus heureuses transformations en les conduisant à feu doux, selon les données fondamentales de la thérapeutique naturiste de l'état chronique (se reporter à ce chapitre). Souvent même, dans des situations presque désespérées, les prescriptions de grande économie des forces et de régime doux, poursuivies avec régularité et constance, permettent à des grands malades de vivre en bonne activité générale, et de rester définitivement à l'abri de nouvelles atteintes morbides.

Chez les sujets atteints d'**entérite**, la manœuvre alimentaire comporte certaines particularités importantes à signaler. Faisons d'abord remarquer qu'on abuse considérablement de l'étiquette entérite. Au moindre dérangement intestinal, malades et médecins prononcent le mot « Entérite » comme s'il s'agissait d'une entité redoutable et d'une tare irrémissible. Aussitôt, le patient, enfant ou adulte, est voué, pour le restant de ses jours, aux prises de ferments lactiques, aux régimes des pâtes et farineux, des purées de légumes secs, des confitures et des compotes, des poissons maigres et des viandes grillées et à la suppression radicale des œufs, des légumes verts et des crudités : salades et fruits. En un mot, on met en œuvre les moyens les plus sûrs de cultiver la constipation, l'intoxication et la déminéralisation de ces malheureux et on les prédispose ainsi à l'appendicite et finalement à la tuberculose. Rien, en effet, n'est plus malfaisant que ce régime de viandes, poissons, lait, pâtes, purées, compotes et sucreries, parce qu'il se

borne à supprimer les causes d'irritation mécanique, tout en favorisant, au contraire, les véritables motifs d'irritation toxique de l'intestin.

Il est certain, en effet, que la pathogénie de l'entérite n'est pas celle qu'on croit communément. L'entérite n'est pas une inflammation d'ordre microbien. Elle est avant tout, comme toutes les autres infections, une maladie du terrain. Ce qui provoque l'entérite, c'est d'abord et surtout la nourriture toxique et industrielle. L'entérite était, pour ainsi dire, ignorée des paysans d'autrefois. Elle ravage maintenant chaque jour davantage les populations des villes et des pays les plus civilisés, parce que jamais l'humanité n'a consommé tant de produits toxiques, ni absorbé tant de viandes, de poissons, de sucreries, d'aliments fabriqués, de poisons pharmaceutiques. Ce sont ces causes multiples d'irritation qui blessent le revêtement muqueux et les glandes de l'intestin. Puis, l'intestin qui est l'émonctoire principal est irrité par l'élimination de tous les poisons humoraux (décharges d'urates, d'oxalates, etc.) nés de la nourriture toxique et de l'imperfection de la digestion. Il en résulte un double courant d'assimilation et de désassimilation toxiques qui porte à son comble l'inflammation et la destruction muqueuses. Alors seulement intervient l'infection qui complique la situation, en même temps que se produisent des irritations du sympathique abdominal qui, chez des prédisposés nerveux, réagit par des spasmes et des anomalies sécrétoires (glaires, peaux). Infection et troubles nerveux sympathiques sont donc secondaires à la tare alimentaire.

Sur ce thème initial, chacun bâtit son affection entéritique selon ses tendances de tempérament, ses prédispositions viscérales et ses surmenages dominants. C'est ainsi que s'édifient les formes à constipation, à diarrhée, à spasmes, à névralgies, à asthénie, à dénutrition.

Certes, pendant les périodes aiguës, il reste indiqué de ne pas irriter mécaniquement les entéritiques avec des légumes verts, des crudités, etc. Mais, une fois le calme rétabli, les entéritiques rentrent dans le lot commun et doivent être entraînés à la norme physiologique. Les régimes qui leur conviennent se rapprochent beaucoup de ceux que nous venons de détailler à propos des malades nerveux, petits mangeurs. En grande crise, la nourriture doit être purement liquide, comprenant un peu de lait caillé, du bouillon de légumes très léger (1), des bouillies très claires à la farine ou au tapioca. Puis, on remonte la gamme des solides. En somme, ces sujets sont à manœuvrer, selon les périodes d'irritation ou de calme, entre le régime apaisant, pâteux et le régime plus excitant avec crudités.

En phase aigüe, en plus du régime liquide, les cataplasmes chauds renouvelés sur l'abdomen, les bains chauds donnent de bons résultats. En temps habituel, les entéritiques supportent mal le lait pur, l'œuf isolé, les légumes blancs, les tomates, l'aubergine, la rhubarbe, les fruits acides crus ou cuits en compotes ou en confitures, l'oseille, le cacao, les boissons aux repas principaux (prescrire les liquides à part, vers 10 heures du matin, 4 heures et 10 heures du soir). Ils tolèrent bien mieux le lait et l'œuf cuits, associés à dose modérée à de la farine simple ou maltée, ou encore à de la

(1) Voir formule dans chapitre « Thérapeutique de l'état aigu » (p. 185)

semoule, du riz, des flocons. Le beurre cru, le chocolat, les fromages maigres et un peu fermentés, le lait caillé à petites doses aux desserts leur sont utiles.

Le matin, les entéritiques, en période subaiguë, tolèrent bien un repas féculent, potage au riz avec très peu de lait ; ou thé, avec riz sucré et vanillé, cuit à l'eau ou avec fort peu de lait, sans pain. A midi, un peu de viande blanche ou de jus de viande cuite à la casserole, ajoutés aux légumes sont utiles à garder plus ou moins longtemps. On fera un jour, par semaine, sans œuf ni viande. Le soir, si les nuits sont mauvaises, un repas féculent quasi végétalien (potage farineux, pommes de terre, riz, banane) avec ou sans beurre, mais sans viande, ni œuf, ni lait, ni fromage donne souvent un meilleur sommeil.

Si le malade est un surmené, les applications chaudes sur l'abdomen (ouate, vessie d'eau chaude) associées au repos absolu au lit, puis à la chaise longue sont un remède souverain pour arrêter les crises de diarrhée.

Plus tard, quand l'inflammation muqueuse et l'irritabilité des plexus sympathiques sont bien calmées, on n'a plus besoin de rendre le régime aussi pâteux et on peut se rapprocher des régimes normaux. D'ailleurs, d'une façon générale, dès que l'on diminue, chez ces malades, les aliments antiphysiologiques : les purées et sucreries qui colmatent le tube intestinal, les viandes et poissons qui sont désharmoniques à l'égard des fruits et salades, il devient facile d'introduire prudemment et progressivement l'usage des légumes verts cuits et des crudités. Comme toujours, on commence par des salades tendres, des fruits très doux et fondants, en recommandant la mastication minutieuse et l'emploi de doses très réduites, pour débuter. La salade confite, c'est-à-dire préparée plusieurs heures à l'avance est parfois mieux tolérée. Les fruits sont d'abord mieux supportés que la salade. Les poires, figues fraîches, raisins, cerises très mûres et douces, pêches, abricots frais très mûrs sont d'ordinaire les fruits les mieux acceptés. Finalement, après une période transitoire où sont parfois nécessaires plusieurs reculs passagers vers les menus apaisants avec fruits cuits, on a l'étonnement de voir des entéritiques guérir radicalement et pour toujours, de leur constipation, de leurs spasmes et de leurs débâcles membraneuses, grâce à la suppression des aliments toxiques et à la prise de la nourriture physiologique, avec emploi régulier de crudités. L'exercice modéré et les autres moyens de cure naturiste contribuent également à consolider les guérisons.

Signalons, pour terminer, que des malades gardent quelquefois des susceptibilités individuelles à l'égard de certains fruits ou légumes, à l'exclusion de tous les autres. C'est ainsi qu'on en voit accuser des malaises à l'occasion de l'absorption soit de pommes crues, soit de fraises, soit d'épinards, soit de haricots verts, alors qu'ils tolèrent très bien les autres fruits et légumes verts. On doit tenir compte de ces idiosyncrasies.

Quand il s'agit de malades atteints d'*ulcère d'estomac ou du duodénum* (douleurs par crises paroxystiques et tardives, vomissements d'aliments ou de sang), le traitement général et diététique ne diffère pas de celui de l'entérite. A l'état subaigu, il faut mettre le malade au repos, au lit, pendant 10 à 20 jours, avec chaleur aux pieds et sur l'abdomen et régime liquide, puis

fluide, par petits repas espacés toutes les 3 heures, environ (potages au bouillon de légumes très léger ou avec peu de lait frais ou de lait concentré sucré Nestlé, maltés non pas à l'extrait, mais à la farine de malt Heudebert, faits avec farines simples : blé, avoine, orge, riz). Puis, on ajoute *un peu* de jaune d'œuf et de fromage râpé ou de beurre, dans les potages ; des fruits très doux, cuits d'abord, puis crus, tamisés ou bien mastiqués : banane, raisin, pêche, prune, poire. Puis, on remonte progressivement le régime comme dans l'entérite, en évitant les accidents de carence et d'inadaptation alimentaires. De la poudre de kaolin ou de carbonate de bismuth peut aider à apaiser, s'il y a des douleurs trop violentes, au début. On peut ainsi éviter l'opération chirurgicale qui, par contre, reste indiquée d'urgence en cas d'accidents dramatiques de perforation stomacale ou intestinale avec péritonite suraiguë.

Les **dyspeptiques et les arthritiques,** hépatiques, migraineux, etc. devront être conduits en cure progressive, en se basant sur la table schématique des aliments défendus, à surveiller et permis, placée dans l'exposé de la cure de désintoxication et en tenant compte des incapacités métaboliques électives de chaque malade.

La **tuberculose** est une maladie saprophytaire qui se déclare toujours chez les individus atteints d'une viciation profonde de la nutrition et qui vient beaucoup plus par arthritisme que par misère nutritive. Elle ne peut donc se guérir qu'en rétablissant l'alimentation et l'hygiène générale en conformité des lois naturelles, sans rien entreprendre de particulier contre le bacille de Koch. En effet, la tuberculose est bien plus une maladie du terrain qu'une affection contagieuse. Les cures demanderont simplement à être conduites avec plus de ménagements chez les sujets porteurs de lésions ulcérées ou menacés de consomption. Mais nous avons assez insisté sur ces points fondamentaux (1).

Pour les **syphilitiques,** la cure naturiste de désintoxication constitue un remède souvent souverain et en même temps la meilleure garantie contre les complications lointaines. Ici encore, le terrain joue le rôle principal. On a vu des sujets exposés en même temps aux mêmes raisons de contagion, ne pas prendre tous la syphilis. En outre, une fois la contagion opérée, le germe lui-même garde une influence secondaire, car c'est surtout le terrain qui imprime à la syphilis sa bénignité ou sa malignité. Cela explique pourquoi un assez grand nombre d'individus arrivent à échapper aux incidents tertiaires et à procréer des enfants normaux, malgré une absence de traitement, alors que d'autres moins résistants ou vivant d'une façon plus malsaine, sont victimes d'accidents lointains graves et créent des dégénérés, parfois malgré un traitement régulier.

Que l'on soit entraîné à réprimer des manifestations de syphilis en activité, à l'aide de médicaments spécifiques choisis parmi les moins vulnérants, cela se comprend. Mais, une fois le blanchiment opéré, rien ne vaut la réforme de la nourriture et de l'hygiène pour rendre les sujets résistants et

(1) Relire le chapitre de thérapeutique naturiste de l'état chronique et consulter *La tuberculose par arthritisme*. P. Carton. 3e édition.

rebelles à toute récidive. Ce qui crée les retours de virulence, en effet, c'est toujours la baisse de résistance de l'organisme et l'encombrement toxique des humeurs. Les médications spécifiques sont toujours des trompe-l'œil. Elles remédient à la conséquence du mal, mais ne rétablissent nullement les conditions de vie organique saine. De plus, elles sont loin d'être sans danger (revoir le chapitre : les médications dangereuses), surtout si l'on se sert d'injections de médicaments les plus violents, qui ébranlent le système nerveux et mettent les forces vitales au pillage (1).

Les **obèses** obtiendront facilement la réduction progressive de leur surcharge graisseuse par le retour à l'alimentation physiologique et déconcentrée en sucres et amidons, par l'accélération des fonctions intestinales et la pratique régulière de l'exercice physique.

Ils devront donc bien se garder des remèdes exclusifs, tels que le régime chargé de viande à tous les repas (Harvey-Bantig ou Ebstein) qui intoxique et conduit à la goutte, aux rhumatismes, etc. ; le régime sec si désagréable et encrassant (Dancel-Œrtel) ; les régimes lactés mitigés ou exclusifs (Debove, Morel, Moritz), qui anémient ; les régimes sans pain, qui déminéralisent et provoquent des caries dentaires ; les régimes sans aucun sucre ni féculent, qui donnent à la longue des troubles de carence (névralgies, impotences fonctionnelles) ; les cures de fruits acides (20 oranges ou 15 citrons par jour), qui mettent en feu l'organisme et pillent les réserves minérales ; les cures de jeûnes épuisants (Schroth, Dewey, Guelpa), qui déséquilibrent l'organisme ; les purgatifs violents, qui démolissent l'intestin, favorisent la constipation et l'appendicite ; les cures d'exercice exténuant, qui surmènent et abattent les résistances vitales ; les drogues opothérapiques, qui tarent les humeurs, épuisent le cœur et qui, si on les emploie en piqûres, déterminent souvent des indurations et des phlegmons dans les tissus envahis par la graisse.

Pour la conduite du régime, il importe avant tout de rendre progressivement les menus plus physiologiques, en diminuant de plus en plus les prises de viandes et de poissons, pour arriver peu à peu à les supprimer complètement chaque fois qu'on le pourra. En même temps, on introduira l'habitude des aliments crus (fruits acides) et des légumes verts cuits (sauf les carottes) aux deux repas principaux. Enfin, vu l'incapacité métabolique à l'égard des matériaux sucrés, amylacés et gras trop concentrés ou trop copieux, on ne laissera consommer que peu de pain (plutôt grillé ou rassis en croûte) : 80 à 100 gr. par repas, 100 à 150 gr. de pommes de terre par repas, et on évitera le plus possible les farineux concentrés (haricots et pois secs, pâtes, pâtisseries, sucreries, riz, entremets). On cessera les fruits sucrés et on les remplacera par des fruits acides (oranges ou pommes peu sucrées) à dose modérée, mais on interdira les produits trop acides : citrons, tomates, oseille, cresson, rhubarbe. On réduira les corps gras au strict minimum ou on les supprimera par périodes.

En même temps qu'on mènera ainsi très lentement le sevrage azoté toxique et qu'on retirera les sucres et les amidons concentrés, il conviendra de mettre en œuvre les autres moyens naturels de cure (exercice judicieux,

(1) Lire : « La frénésie des piqûres médicamenteuses », dans : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série.

repos utiles, arrêt des surmenages, laxatifs périodiques, cures d'air, d'eau, de soleil). On obtiendra ainsi peu à peu, d'importantes réductions des tissus adipeux, tout en préservant les obèses de ces amaigrissements subits et excessifs qui les vouent aux effondrements musculaires rapides, avec leurs fâcheuses conséquences : ptose du foie, de l'estomac, de l'intestin, rein flottant, hernies, dénutrition, tuberculose, etc.

Dans les cas de **goutte** et de **rhumatisme chronique déformant,** il faut entraver les dépôts *uratiques* et *calcaires* qui encrassent les tissus et les jointures. Il convient donc d'interdire l'excès de viande, les viandes fortes, l'excès d'œuf, le lait nature et les fromages forts, les céréales entières (semoule de blé, flocons, pain complet, pain bis), les légumes secs, les champignons, l'oseille, la tomate, la rhubarbe, le cresson, l'aubergine. Il faut éviter la surcharge minérale en supprimant les bouillons et les soupes de légumes, en faisant changer d'eau les légumes verts, trois fois en cours de cuisson, et les féculents (pommes de terre, marrons, semoule) une fois, en faisant boire de l'eau bouillie, puis décantée, pour la dépouiller des sels de chaux. La viande sera espacée progressivement. Les jours sans viande, on donnera le quart d'un œuf environ, cuit en mélange féculent. On ne dépassera pas 5 à 10 gr. de fromage, choisi parmi les plus doux : Tomme de Savoie et St Nectaire surtout ; Gruyère ordinaire, Hollande, Bondon de Neufchâtel, Coulommiers, Camembert, exclusivement. Les fruits crus, les salades et les légumes crus, les confitures au miel, le miel et le pain blanc sont tolérés. Dans les périodes subaiguës, on pourra prescrire des cures de fruits acidulés (oranges), de légères purgations (2 à 3 fois par semaine, avec 1 ou 2 cuillerées à café d'huile de ricin ou de sulfate de soude) et même 1 à 3 jours de jeûne avec tisanes copieuses, fruits et laxatifs en les proportionnant aux possibilités de résistance et d'adaptabilité individuelles.

Le principal, c'est de veiller, d'une part, à la réduction des apports minéraux concentrés (parfois, on doit même arrêter passagèrement les légumes verts cuits et les poires à grains calcaires), des apports azotés forts et corrélativement de faciliter l'utilisation de ces deux catégories de matériaux réparateurs, mais encrassants, par l'accroissement des aliments combustibles qui permettent leur meilleure utilisation (1). C'est pourquoi, il est indiqué. en pareil cas, de bien sucrer les desserts (cholocat sans lait, confitures douces, confitures au miel ; selon les cas et les années). Enfin, il faudra prescrire l'exercice (marche principalement) chez les sédentaires, et, au contraire l'accentuation du repos (hivernal, matinal, rythmé) chez les sujets surmenés épuisés ou trop remuants. Il existe, en effet, des rhumatismes aggravés par le surmenage, même relatif.

Chez les **asthmatiques** (asthme, rhume des foins), il y a mieux à faire qu'à rechercher des désensibilisations à l'aide de vaccins multiples ou de juguler les accès par des médications agressives (adrénaline, etc.). Il faut avant tout prendre le mal à sa source, en faisant cesser les irritations et les intoxications humorales, venues du régime alimentaire. Les fautes principales por-

---

(1) Voir le chapitre : « La goutte et le rhumatisme goutteux », dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

tent sur les aliments azotés, les aliments acides et les aliments minéraux concentrés. C'est dire qu'il faudra interdire les poissons, les crustacés, le porc, la charcuterie, le jambon, les viandes rouges, les légumes secs et le pain bis ; diminuer les viandes blanches ; donner souvent l'œuf cuit en mélange ; cesser le lait nature et les fromages blancs; diminuer le beurre et cesser les fromages forts; cesser les bouillons de légumes concentrés. D'autre part, on supprimera les fruits acides ou pas assez mûrs, les légumes acides et les légumes blancs. En période aiguë, le jeûne avec eau, fruits et les laxatifs sont précieux. L'œuf en mélange, les féculents doux, les légumes verts cuits bien changés d'eau, les fromages doux, à dose réduite, les aliments crus, les fruits doux et, en hiver, peu de confitures ou de pain d'épice ou de chocolat (selon les tolérances individuelles) restent utiles. Enfin, il faut appliquer ces prescriptions avec patience, leur efficacité grandissant avec le temps.

Il faudra penser aussi à certaines rares susceptibilités à l'égard de certains contacts respiratoires (poils ou plumes de certains animaux) ou alimentaires (idiosyncrasies ne portant que sur un aliment : pain, pomme de terre, blanc d'œuf, etc.). Par l'observation clinique ou encore par la méthode des cutiréactions, on peut arriver à les dépister. Mais il ne faudrait pas se baser exclusivement sur des cutiréactions multiples pour diriger le régime alimentaire. On aboutirait à des régimes absurdes et dangereux. D'ailleurs, la plupart de ces idiosyncrasies disparaissent dès qu'on a mis l'ordre dans le régime, dans le budget organique et dans l'esprit (décrispation) (1).

Les **congestifs**, sujets aux accidents de pléthore, aux poussées subites et successives de congestion ou d'œdème locaux, aux accès de toux par congestion laryngée, aux bouffées de chaleur faciale, aux crises de congestion pulmonaire et cérébrale, aux hémoptysies, aux accidents de congestion hépatique renouvelés, avec douleur de l'épaule droite, sensibilité angoissante du creux épigastrique, teinte carminée des ongles souvent, hémorroïdes, seront parfois astreints aux précautions les plus minutieuses pour éviter ces désagréments. L'absorption d'un aliment antiphysiologique ou trop concentré (les viandes lourdes, les graisses, le poisson, le lait, les boissons fermentées, les confitures, les légumineuses, les pains complet et bis, les bouillons de légumes, les fruits oléagineux ou les fruits cuits, etc.) est capable d'entretenir ces accidents de pléthore générale et hépatique. En cas de troubles persistants, il y aura donc lieu de faire porter les investigations sur ces difficultés possibles. D'autres fois, ils proviennent d'insuffisance dans la circulation intestinale, ou d'interruption des prises d'aliments crus : salades vertes et fruits de saison, ou encore de négligence apportée dans l'exercice pris sous forme de marche, matin et soir, chaque fois que le sujet est valide. Dans les cas exceptionnels, relevant du régime végétarien, hypoconcentré, il suffit parfois d'un écart minime pour ramener ces incidents. Somme toute, la prise régulière des aliments crus, la correction des fautes diététiques, la marche active sont les meilleurs moyens de décongestion. La cure de pruneaux dessucrés ou encore, en cas de nécessité, une petite dose d'huile de ricin (1 à 2 cuillerées à café), prise au réveil par séries rythmées, viennent

(1) Pour plus de détails, lire le chapitre « L'asthme » dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

à bout des ennuis congestifs les plus sérieux, dégorgent régulièrement le foie, enlèvent les points de côté,diminuent les expectorations,font tomber la fièvre qui vient par excès, en pareil cas, et font enfin retrouver l'appétit, l'énergie et la résistance.

Les **déminéralisés,** reconnaissables à ce qu'ils sont asthéniques, très frileux, surtout après les repas, et à ce qu'ils souffrent de sensibilité des collets dentaires,de décharges minérales subites (*taches blanches sur les ongles* ; *urines laiteuses* dès l'émission) et aussi d'excrétions irritantes(cystite, rectite, végétations,etc.)éviteront ces troubles d'acidification humorale en se privant peu à peu des aliments acides (vinaigre, citron,oranges, oseille, tomates, rhubarbe, fruits pas mûrs ou rèches, etc.) ou acidifiants (viandes lourdes, poissons gras, confitures, corps gras en excès, végétaline ou cocose, boissons fermentées). Les salades blanches, les légumes blancs déminéralisent, nous le rappelons. Dans quelques cas graves même, l'intolérance peut porter passagèrement sur tous les fruits crus, sauf pruneaux et bananes. Chez les déminéralisés qui présentent des urines troubles et laiteuses dès l'émission,on doit, pour éviter ces décharges calcaires intenses,surveiller (restreindre ou enlever passagèrement) l'emploi de certains corps gras (beurre) et des aliments azotés forts (viandes,pain bis,champignons,laitages,excès d'œufs), les légumes verts et les pommes de terre non changés d'eau de cuisson ; le lait ; le miel au cours de certaines années. Il faudra aussi éviter les surmenages.

La ration azotée devra toujours être bien suffisante, assez variée et appropriée au sujet. Elle sert de base aux assimilations minérales et aux combustions acides. Si le sujet est en cure rythmée, la reprise de viande redonne de la chaleur et facilite les métabolismes. L'œuf, nature ou incorporé, pris en quantité modérée minéralise bien. Mais, la minéralisation la meilleure s'obtient surtout à l'aide de sels minéraux vitalisés, *encore associés aux protoplasmes végétaux* dans le blé cru, les salades *vertes* crues et le chou cru,dans les légumes *verts,* cuits selon le mode courant,et dans les fruits crus extrêmement doux et mûrs.

En résumé, il y a deux facteurs de reminéralisation alimentaire qu'il faut mettre en œuvre concurremment : la ration azotée suffisante, d'une part (viande au début,puis œufs ou fromages,ou pain bis,ou flocons d'avoines,ou fruits oléagineux, ou blé cru trempé, ou plus rarement légumineuses à petites doses, etc.) et, d'autre part, la ration minérale (jaune d'œuf, ou mieux légumes VERTS cuits et surtout crus). La ration azotée suffisante intervient ici pour permettre la parfaite réparation des tissus, en même temps que la meilleure assimilation et l'utilisation normale de la ration minérale.

Quand la déminéralisation s'accompagne de *carie des collets des dents*, on doit éviter soigneusement les corps gras industriels (cocose, végétaline), les confitures, l'alcool, l'excès de viande,l'excès de pain, le pain frais, les fruits acides ou pas assez mûrs et même les prises excessives de fruits doux, fondants. Et, par contre,l'usage du blé cru, trempé,des salades vertes,des légumes verts cuits,des fruits doux à dose modérée et enfin d'une petite tranche de pain complet(50 gr. environ) à midi,pris à titre de médicament en supplément du pain courant, suffit à venir à bout de ces accidents. Il est bon de

faire remarquer qu'il ne faudra pas se mettre rien qu'au pain complet, parce que c'est, nous le rappelons, un aliment trop fort pour les malades. A pleine dose, il ne peut que leur encrasser les humeurs et les congestionner, à la longue.

Rappelons en passant, qu'aucun des produits pharmaceutiques dits reminéralisants n'est vraiment assimilable. Ils sont donc non seulement inutiles, mais même dangereux, car ils ne font que troubler les fonctions digestives et constiper. La reminéralisation est exclusivement une affaire de régime antiacide, de prise d'aliments minéralisateurs et d'équilibre budgétaire obtenu par le régime synthétique, non carencé, par la suppression des surmenages et par la prescription des repos utiles (1).

Chez les grands déminéralisés incapables de réagir aux abaissements de température, du fait de la moindre vitalité de leurs cellules, l'hydrothérapie froide est souvent néfaste. On ne doit les y entraîner qu'avec prudence. En hiver, ils se trouvent bien de faire une cure de chaleur (2) qui apporte l'amorce nécessaire à leurs réactions vitales (bains chauds, vêtements chauds, ceinture de flanelle, boules au lit, pièces bien chauffées : 15 à 17°),

Les **aphtes**, ces petites exulcérations cuisantes de la muqueuse buccale, qui se montrent parfois si tenaces, sont dues, non pas à des infections locales, pures et simples, mais à des troubles humoraux, entretenus par des fautes de régime ou par du déséquilibre budgétaire (fatigue, surmenage). Il y a lieu d'abord de supprimer avec soin les aliments acides (voir liste des légumes et fruits acides) ou acidifiants (légumes blancs ; végétaline, excès de graisses, fritures, excès de fruits) ; puis les irritants (poivre, alcool, tabac, noix, excès de crudités, salades coriaces ou amères ou hors de saison ; infusions sucrées ; excès azotés ; légumes verts cuits sans changements d'eau ; pommes de terre, par années sèches). En outre, il faudra éviter les insuffisances ou les carences alimentaires azotées surtout, ou sucrées ou vitaminiques. Enfin, on veillera au bon équilibre budgétaire, en réduisant les fatigues, en accroissant les repos et la chaleur (3).

L'**albuminurie** englobe un ensemble de troubles fonctionnels du rein et de la nutrition générale, assez distincts les uns des autres, qui tous se rattachent à des difficultés d'assimilation ou d'utilisation des matériaux azotés et qui relèvent tous de corrections générales hygiéniques et surtout alimentaires, plutôt que de mesures thérapeutiques partielles ou cantonnées (privation de sel, opothérapie, etc.).

Depuis que l'influence nocive du sel marin a été découverte dans certaines formes de néphrites, un travers thérapeutique a pris naissance, qui se traduit actuellement par cet axiome : albuminurie = régime dechloruré. Et, à l'abri de cette équation, on laisse consommer les pires aliments : viandes, poissons de rivière, purée de légumes secs, oseille, tomates, etc., qui intoxiquent l'organisme et altèrent le rein plus que le chlorure de sodium. Nom-

(1) Voir le chapitre : « La loi naturiste des trois repos » dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Voir : « La chaleur est la sauvegarde des débiles », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(3) Pour plus de détails, voir le chapitre sur « Les aphtes », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

breux sont les rénaux victimes du régime déchloruré appliqué à la volée, du régime carné donné sans ménagements ou parfois encore du régime lacté exclusif. La privation systématique de sel, de blanc d'œuf, l'usage prédominant du lait sont des mesures inutiles et même malfaisantes, dans la plupart des cas.

Ce qui importe donc, par dessus tout, dans le traitement des albuminuries, c'est de considérer le trouble rénal moins comme une maladie viscérale localisée, que comme une affection générale de toute la substance, et par conséquent, de viser à la réforme de tous les actes nutritifs, plus qu'à une simple correction symptomatique (œdème, azotémie, etc.). Dans tous les cas, il conviendra donc de supprimer ou de diminuer plus ou moins vite les aliments toxiques et antiphysiologiques, dont la viande est le principal, et d'instituer progressivement une réforme alimentaire appropriée à chaque cas particulier. Mais la rapidité de suppression de la viande doit varier selon les variétés de néphrite que l'on rencontre. Dans les *néphrites aiguës*, si le temps presse, il n'y a pas à hésiter ; la suppression doit être brusque et complète, quitte à en redonner plus tard, à dose atténuée et d'une façon transitoire et rythmée pour achever l'adaptation, si après la disparition des signes alarmants et la baisse de l'albumine, on constatait au cours de la convalescence des phénomènes de dénutrition évidente. (1)

Dans les *néphrites chroniques à forme azotémique* (excès d'urée dans le sang, c'est-à-dire au delà de 0,50 d'urée par litre de sang ; absence d'œdèmes), il y lieu également d'agir assez rapidement et de ne tolérer que des rappels rares et espacés.

S'il s'agit de *néphrite chlorurémique simple*, (œdèmes, pas d'azotémie) on a le temps de faire de la désaccoutumance plus lente, puisqu'on vient à bout des rétentions les plus alarmantes (chlorures), en usant de la restriction plus ou moins sévère du sel marin, selon les tolérances individuelles à rechercher.

De même, dans les *formes chroniques à hypertension*, on mettra en œuvre la cure de désintoxication lente et prudemment rythmée. En effet, dans un grand nombre de ces cas, il y a lieu de ne pas se montrer trop sévère d'emblée, sans quoi on risquerait de provoquer des crises éliminatrices de nettoyage par voie rénale, dont le rein blessé ne s'accommoderait pas. Et l'excès de rigidité de la cure n'aboutirait qu'à un effondrement rénal plus rapide.

La direction de la manœuvre alimentaire (indication des rappels et des suppressions) s'établira d'après le dosage quotidien de l'albumine, d'après la recherche des troubles digestifs ou toxiques généraux, d'après la courbe du poids et enfin d'après la constatation des signes possibles de dénutrition (voir ce syndrome). Et, dans les cas difficiles, cet ensemble de signes sera noté par écrit en même temps que le détail de tous les menus, afin que, malade et médecin puissent se rendre compte des relations de cause à effet entre les variations alimentaires, les occupations et les fatigues, d'une part, et les troubles ou les améliorations observés, d'autre part.

Si l'on a affaire à l'une des *albuminuries fonctionnelles simples* (dites aussi dyspeptiques, orthostatiques, cycliques, par surmenage), il faut remé-

(1) Voir, à ce sujet, un exemple d'éclampsie guérie par reprise, à propos de régime carné et aussi un chapitre sur l'albuminurie chez les enfants dans : P. CARTON. — *Alimentation, Hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

dier à ces diverses modalités de débilité rénale, congénitale ou acquise (suite de régime défectueux, de surmenage cérébral ou physique ou d'excès de croissance), par la nourriture physiologique et par le repos judicieusement dosé. Souvent, nous avons vu des enfants qui gardaient depuis des mois 0,50 ou 1 gr. d'albumine par litre, avec un régime déchloruré comportant l'usage de viandes, légumes secs, lait en boisson, jaunes d'œufs sans le blanc, fruits acides, confitures, guérir en quelques jours et définitivement par le régime chloruré normal avec œuf entier, farineux légers, céréales en flocons, lait à petites doses comme condiment culinaire, très peu de légumes crus ; fruits doux (bananes), avec fort peu ou pas de viande, sans poisson, ni sucreries concentrées (confitures), ni acidités. Dans la forme orthostatique, bien que ce soit le mouvement qui soit le principal facteur d'albuminurie, il faut quand même restreindre progressivement la viande et les aliments azotés trop forts, dont l'influence nocive reste manifeste et ordonner en même temps de longs moments de repos pris couché, avant et après les repas. Cette forme guérit ainsi à la longue et comporte d'ordinaire un pronostic favorable.

Dans tous les cas, chaque fois qu'on aura à laisser de la viande, on la choisira parmi les moins toxiques (voir liste des aliments du régime de désintoxication) et on veillera à sa parfaite cuisson pour diminuer les risques d'anaphylaxie. D'autre part, on prendra soin d'accélérer la circulation intestinale, pour soulager le travail rénal, en faisant passer le plus possible de déchets vulnérants par la voie intestinale (laxatifs légers). En outre, on assurera le perfectionnement de la nutrition par l'usage des autres moyens de cure : hydrothérapie douce, chaleur, bains chauds, aération pure, bains de soleil courts ; exercice ou massage modérés (pour éviter la fatigue rénale par excès d'élimination des déchets) ou plus souvent repos dominant et rythmé.

Enfin, quand on a pu aboutir au régime de feu doux, il faut avoir soin de laisser une ration azotée suffisante et bien choisie, c'est-à-dire mixte : animale et végétale avec œufs, fromage, champignons, légumineuses fraîches, céréales, fruits oléagineux, donnés à petites doses et d'une façon variée, de manière à éviter la dénutrition ou l'insuffisance d'excitation digestive.

Les **diabétiques florides** comptent parmi les malades qui bénéficient le plus de la thérapeutique naturiste (régime carné très atténué ou végétarien ; fruits acides ; chasses intestinales et exercice). Rien ne leur est plus nocif que les régimes classiques à base presque exclusive de graisses, viandes, poissons et aliments surazotés de régime qui les vouent à la gamme des accidents arthritiques (sciatique, rhumatismes, goutte, calculs, etc.) et les font le plus souvent finir dans l'empoisonnement acide (acidose et coma diabétique). La cure diététique de ces malades demande à être bien individualisée, non seulement d'après les tempéraments et les variétés de diabète, mais aussi suivant que l'état glycosurique est simple ou compliqué d'autres incapacités métaboliques et d'autres déraillements de la nutrition (diabète consomptif, goutte, affections cutanées, albuminurie, etc.). Le régime carné atténué ou végétarien auquel on aboutira pourra encore être très varié, mais sans sucre ni fruits sucrés, ni féculents trop concentrés. Toutefois, il vaut mieux conserver un peu de sucre dans les urines, que de risquer l'intoxication acide par la privation trop radicale des féculents et des sucres ou

par l'exagération des fruits acides (garder oranges ; éviter citrons, tomates).

Enfin, nous rappelons que la recherche d'un équilibre azoté satisfaisant obtenu à l'aide d'aliments azotés bien appropriés à chaque tempérament (viandes légères, œufs, fromages, un peu de champignons, parfois des lentilles, céréales, fruits oléagineux) est une condition fondamentale de l'assimilation et de l'utilisation normales des sucres et amidons (voir : la ration azotée est fondamentale).

Somme toute, dans le diabète, il faut supprimer les aliments trop putrescibles (porc, jambon, gibier, poisson), les sucres naturels et industriels (confitures, bonbons, sirops, miel, fruits doux, carottes, etc.) ; diminuer beaucoup les aliments trop amylacés (mie de pain, pâtes, pâtisseries, marrons, riz); diminuer les graisses animales, le lait; laisser à dose modérée; réduire les fromages, le pain bis ou complet, grillé ou en croûte, la pomme de terre ; prescrire les légumes verts cuits (sauf carotte, potiron, pois mange-tout), les salades crues, les fruits oléagineux et acidulés (pommes et cerises acidulées, groseilles, *oranges*), les céréales entières.

Les menus peuvent s'organiser ainsi : *le matin* : café au lait coupé moitié eau, pain grillé, beurre, ou fruits aqueux, acides et oléagineux avec un peu de pain complet ou bis. *A midi* : un hors-d'œuvre de blé cru et légumes crus ; commencer par retrancher la viande deux fois la semaine ; donner un œuf ou très peu de champignons à la place ; un féculent léger (150 gr. de pommes de terre) ; un légume vert cuit copieux (haricots verts, épinards, choux, endives, poireaux, salades cuites, poirée, choucroute, artichauts, pas d'oseille) ; une salade crue obligatoire; fromage à dose modérée; fruits crus acidulés (pas de tomates) ; café ou thé; diminuer beaucoup le vin. *A 4 heures* : rien ou fruits oléagineux et aqueux acidulés. *Le soir* : un potage maigre (légumes, oignon, flocons d'avoine, etc.), un œuf, 150 gr. de pommes de terre pesées crues, 30 gr. de pain, des légumes verts cuits, salade, fromage, fruits.

Deux laxatifs au moins seront donnés chaque semaine.

L'exercice actif est fort utile dans les formes florides, tandis que dans les cas de surmenage avec état trophique peu satisfaisant, le repos plus prolongé (au lit toute la matinée, par exemple) donne de meilleurs résultats.

Quant aux cas de *diabète avec consomption*, marche rapide, acidose et menace de coma, qui sont devenus plus fréquents depuis la guerre, il faut organiser leur régime avec plus de minutie encore. Il doit être non seulement antitoxique, antiputrescible (supprimant : porc, jambon, gibier, poisson), antidiabétique (grosses restrictions des matériaux amylacés ; suppression des sucres), mais aussi antiacide (arrêt de tous les légumes et les fruits acides ; permission de 30 à 50 gr. de fruits doux seulement par repas), pour éviter l'accroissement de la dénutrition, de la déminéralisation, de l'acidification du sang (acidose, coma). Trop souvent même, malgré les soins apportés à la pesée des aliments (viande, féculents, pain, fromage, lait) et à l'économie des forces, les corps acétoniques totaux (acétone, acide diacétique, acide B. oxybutyrique) augmentent, la glycosurie s'élève, le poids et les forces déclinent, le coma menace (céphalée, somnolence le jour, troubles respiratoires, vertiges). En pareil cas, pour éviter des accidents redoutables, il faut en passer par les piqûres d'insuline.

Cet esclavage coûteux par le prix de l'insuline, des analyses multipliées et du contrôle médical incessant est cependant le seul moyen qui permette à ces malades de survivre. La direction thérapeutique de cette catégorie de diabétiques est une besogne vraiment ingrate.

2° LES DIFFICULTÉS D'ADAPTATION

C'est surtout du côté de l'*appareil digestif* que s'observent d'ordinaire les plus évidentes perturbations ; mais, cela n'est pas pour surprendre, puisque la rééducation digestive constitue la partie principale du traitement.

L'**amaigrissement** peut provenir soit d'un nettoyage organique, ainsi que nous le verrons plus loin, soit d'une difficulté d'adaptation. Quand la perte de poids résulte d'inadaptation, il s'agit d'un sujet robuste qui a mené son traitement avec trop de vitesse ou trop de rigueur, ou encore d'un individu délicat, fatigable, nerveux ou lymphatique qui, bien que conduit avec prudence, s'accommode mal de certains changements de vie ou de régime que nous allons spécifier. Dans le premier cas, il n'y a qu'à diminuer la vitesse et la sévérité de la cure pour faire cesser l'amaigrissement. Par contre, la manœuvre est plus délicate chez les nerveux et les lymphatiques fragiles. Il est alors nécessaire, pour rétablir rapidement le bon état trophique et général, de suspendre toutes les occasions de surmenage (études, travaux forts, marches trop prolongées, exercices, hydrothérapie froide), d'intercaler des moments de chaise longue entre toutes les dépenses d'énergie (repas et promenades), de cesser les crudités quelque temps, de manger des fruits doux cuits, puis de reprendre les crudités à doses réduites (salade tendre et un fruit bien doux, fondant), de supprimer complètement les légumes verts cuits, de fariner davantage le régime (pommes de terre, riz, pâtes, pâtisseries, entremets chocolatés, biscuits, gâteaux secs) et enfin de prescrire surtout de la viande d'agneau saignante (gigot et côtelette), en prises plus ou moins alternées avec des œufs, selon les cas.

La **perte d'appétit** peut tenir à de multiples causes. Il y a lieu de penser aux possibilités suivantes : au début de la cure, il peut s'agir d'une inhibition par monotonie alimentaire et le remède se trouve dans le rappel d'excitants animaux, ou même simplement végétaux (légumes de haut goût) ou encore de plats plus cuisinés et plus variés. Souvent, il s'agit d'insuffisance de la circulation intestinale avec auto-intoxication et il est alors indiqué de prendre les moyens utiles pour effectuer régulièrement le balayage intestinal. Plus tard, l'anorexie peut provenir d'alimentation trop abondante ou mal choisie, toxique ou trop concentrée. On opère alors les corrections voulues dans ce sens et on a recours aux laxatifs et au jeûne partiel (suppression du petit déjeuner).

Enfin, il faut penser aux surmenages que s'infligent quantité de malades, d'un naturel excessif, qui s'usent et se bloquent l'appétit à faire de l'exercice, de l'hydrothérapie, des frictions, de la cure de soleil, sans mesure et sans répits suffisants.

D'autres fois, on observe une véritable **boulimie**. Délivrés des aliments qui entravaient leurs fonctions digestives, certains malades, déjà gros mangeurs, se mettent à dévorer. Même à la fin de copieux repas, ils ne se sentent pas rassasiés. Ici, le raisonnement doit intervenir et l'on recommandera

aux malades de quitter la table aussitôt le repas pris, pour éviter les tentations. D'ailleurs, au bout d'une demi-heure ces sensations s'apaisent et la digestion s'accomplit sans aucun des incidents qui existaient quand le malade se laissait aller à distendre sa poche gastrique à l'excès.

On peut encore rencontrer un **déplacement de l'appétit**. Il est des nerveux qui mangent à peine à midi et qui prennent avec entrain des menus assez chargés au repas du soir. Si l'on veut contrarier trop radicalement leurs instincts digestifs et les nourrir légèrement le soir, on risque de rendre l'alimentation insuffisante. Il faut céder et les laisser manger quand ils ont faim, d'autant plus qu'ils digèrent le plus souvent sans gros ennuis, ce qu'ils absorbent à cette heure tardive. Il faut simplement veiller à ce qu'ils espacent suffisamment leurs prises d'aliments, afin que leur estomac soit vidé avant qu'ils recommencent à manger.

Nous avons déjà parlé des **fringales** impérieuses qui s'observent au début des cures alimentaires. Quand elles sont totales et se déclarent, sans porter sur un mets particulier, soit aussitôt derrière un repas suffisant, soit quand l'estomac est en période de travail digestif, elles ne doivent pas être écoutées. Ce sont de fausses faims, nées d'irritations stomacales et de viciations de l'appétit, qui doivent se réprimer par la volonté. Leur correction s'établit ainsi peu à peu. D'autres fois, les fringales sont électives et portent sur un excitant supprimé (viande, café, sucre, fromage, etc.). Elles constituent alors des appels impératifs de l'organisme qui éprouve le besoin instinctif de retrouver le contact momentané d'un ancien excitant auquel il était accoutumé. Nous avons dit que la satisfaction passagère et de plus en plus espacée de ces désirs presque irrésistibles, était légitime et constituait une étape nécessaire sur la route de la désintoxication.

Certains sujets, au cours d'une promenade, peuvent être pris d'une fringale alimentaire revêtant l'allure d'une véritable panne organique. Ils ont la sensation d'une défaillance générale avec vide cérébral, chaleur épigastrique, jambes molles, mouvements imprécis, cœur mal assuré, peau en moiteur. D'ordinaire, c'est à la suite d'un repas un peu court, pas assez azoté ou sucré ou encore après un exercice trop prolongé, vers la fin de la digestion, que ce fléchissement subit du courant énergétique s'observe. La baisse du débit de l'énergie potentielle est bien en cause, puisqu'il suffit en pareil cas, du retour d'une excitation digestive pour faire se manifester de nouveau les forces latentes (une infusion chaude, un fruit, quelques bouchées de pain avec du chocolat, etc.). Ces menus incidents s'espacent et disparaissent en même temps que se consolide peu à peu le nouvel équilibre organique.

A certains sujets, petits mangeurs asthéniques ou moyens mangeurs épuisés, on doit même passagèrement tolérer un petit repas nocturne (gâteau sec ou chocolat avec quelques gorgées d'eau) (1).

La **soif** trop vive peut provenir soit de l'ingestion d'aliments toxiques ou concentrés, soit de l'insuffisance de l'émonctoire intestinal, soit de troubles de nettoyage.

---

(1) Voir : « Le petit repas de deux heures du matin » dans : *L'Art médical.*

La **constipation absolue ou relative** compte parmi les causes les plus fréquentes et en même temps les plus sournoises d'incidents de transition. Elle est la source invariable d'ennuis locaux (baisse d'appétit, fermentations, douleur épigastrique, etc.) ou généraux (congestions, céphalée, intoxication, crises de nettoyage par émonctoires secondaires : catarrhes pulmonaires et naso-pharyngés, éruption furonculeuse, etc.). Les malades, les plus difficiles à conduire, qui recueillent les désagréments les plus nombreux et les plus prolongés sont toujours des constipés. Quand ce sont des sujets résistants, dont le régime n'est pas trop rapidement modifié, il faut insister sur l'emploi de moyens laxatifs : cure de pruneaux dessucrés, etc. (se reporter au chapitre XVIII). Chez les moins adaptables, il faut veiller à faire les rappels utiles (viande, plats cuisinés, café, mets sapides) pour rompre l'inhibition. Chez les surmenés, on accroîtra les repos et la chaleur et on évitera les gaspillages des forces, en réactions hygiéniques excessives. Dans tous les cas, on recommandera aussi la patience, pour laisser le temps aux réadaptations normales de s'accomplir.

Les accidents **diarrhéiques** sont plus rares. Si la diarrhée est l'expression d'un nettoyage qui s'opère par voie intestinale, si elle n'incommode pas le sujet et ne se prolonge pas indéfiniment, il y a lieu de la respecter. Il faut rechercher en tout cas, si elle ne provient pas d'une irritation intestinale par un aliment toxique ou irritant ou désharmonique. Une courte diète fruitarienne ou encore un jour ou deux d'alimentation strictement féculente et apaisante (lait caillé, kéfir, riz, pommes de terre, pâtes), sans pain, ni crudités, ni légumes verts, suffit à rétablir le calme, le plus souvent.

On peut avoir à combattre des **états spasmodiques aigus** chez des sujets nerveux. Ces troubles peuvent se manifester sur tous les appareils et consister soit en crises de toux incessante et sèche, soit en éréthisme vaso-moteur avec tachycardie, soit en intolérance digestive avec vomissements, toux émétisante et diarrhée, soit en crises d'asthme subintrantes, soit en grands accès fébriles, en insomnies rebelles, en névralgies tenaces, en démangeaisons, irrémédiables, soit en hyperexcitabilité nerveuse avec troubles du caractère.

En pareil cas, toute excitation digestive un peu forte, mécanique ou chimique et toute excitation sensorielle ou psychique un peu vive déchaînent comme un cyclone nerveux et provoquent une exacerbation des symptômes morbides.

Il faut alors isoler et immobiliser au lit ces malades et les mettre aux prises strictement liquides et fractionnées. Le lait, aliment paralysant donné seul à la dose d'une tasse à thé, toutes les 2 ou 3 heures, agit d'ordinaire comme un apaisant supérieur à toutes les drogues. Parfois, on peut couper le lait d'eau de Vichy, l'aromatiser de vanille, de fleurs d'oranger, de thé ou de café, le donner caillé ou encore avec très peu de farine d'orge ou de cacao. Puis, on peut aussi prescrire des tisanes calmantes, de la décoction d'orge, du bouillon de légumes très léger. Nous avons vu ainsi des crises de démangeaisons folles, chez de grands nerveux, céder au régime strictement lacto-farineux poursuivi pendant un certain temps (potages au riz, vermicelle, pommes de terre exclusivement, avec moitié lait cuit) sans pain, ni légumes, ni fruits, ni beurre, ni œuf, ni fromage (1).

(1) On trouvera encore d'autres renseignements utiles sur les manœuvres de

Plus rarement, au cours de crises fébriles aiguës, ces états spasmodiques du tube digestif sont entretenus par le lait et ne cèdent qu'à la prise d'eau simple, puis de jus de fruits doux, ou de bouillon de légumes léger.

Quand le calme renaît, on passe à la nourriture fluide : panade de pain grillé, crème liquide (jaune d'œufs et lait), purée de pommes de terre, cacao à l'avoine, fruits cuits, potages de céréales maltées. Au bout de quelques jours, dès que ces moyens liquides et légers cessent de bien agir, il est indiqué d'aborder le régime plus substantiel et habituel.

En cas d'accidents digestifs dominants, de grands cataplasmes chauds placés pendant deux ou trois heures par jour sur l'abdomen et l'enveloppement ouaté abdominal permanent procurent une grande amélioration.

Les **fermentations gastro-intestinales**, avec ballonnement, les renvois, éructations avec brûlures œsophagiennes ou pyloriques, gaz intestinaux, clapotage d'estomac sont fréquents dans la période d'accoutumance aux nouveaux aliments. Elles peuvent provenir de nombreuses causes : la suralimentation globale ; l'excès de pain (plus de 300 à 500 grammes par jour) ; les déchets de crudités trop coriaces (peaux de fruits, salades dures) ; les légumes réduits en purée, donc mal insalivés ; la mastication insuffisante ; l'abus des corps gras, des sucreries ; quelquefois, tous les aliments d'origine animale pour certains grands malades ; les sauces ; le pain frais ; le pain de seigle ; les légumes blancs (voir chapitre des aliments) ; la constipation absolue ou relative ; l'adaptation menée trop rapidement, pas assez rythmée ; le manque d'excitation du tube digestif par menus trop peu variés ou trop peu sapides ou encore par la suppression trop rapide de la viande, la vie agitée, les surmenages, l'insuffisance des repos et de la chaleur. On aura à rechercher lequel de ces motifs entre en jeu.

En ce qui concerne le pain, on le prescrira toujours rassis et on recommandera aux gros mangeurs de ne pas dépasser 200 gr. à chacun des deux principaux repas. Les moyens mangeurs se contenteront de 125 gr. par repas. Les petits mangeurs ne prendront que 50 à 70 gr. à chaque repas (matin, midi, soir). Souvent, on obtient de bons résultats sauf chez les petits mangeurs, en supprimant le pain au cours des repas et en le prenant seul, en dernier lieu, comme dessert avec le fromage. On évite ainsi les fermentations par désharmonies alimentaires. Enfin, on peut être obligé plus rarement de supprimer totalement le pain et de le remplacer par des biscottes, biscuits, pâtes, entremets farineux, bouillies, sauces blanches légères, galettes sèches (1).

L'intolérance vis-à-vis des corps gras ou des aliments crus est souvent à incriminer. On supprimera donc peu à peu les sauces et les graisses cuites. On enlèvera les crudités et on reviendra au régime apaisant et féculent, par périodes plus ou moins longues, pour effectuer l'adaptation rythmée. La suppression des aliments crus ne saurait donc être que passagère (un ou plusieurs jours), sans quoi on verrait se produire des troubles d'intoxica-

---

régime et de repos applicables aux états spasmodiques dans les articles *coqueluche* et *toux spasmodiques* du livre : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

(1) Voir : P. Carton. — *La cuisine simple*.

tion, de constipation, de carence vitaminique ou de pléthore. Plus souvent encore, il vaut mieux faire *prendre les crudités isolément* au début des repas ou à des petits repas séparés : *le matin, sans pain ni boisson* et quelquefois aussi à 4 heures. On obtient la cessation des intolérances en séparant ainsi les aliments cuits, des aliments crus.

Quelques malades se délivrent de leurs fermentations en prenant les aliments solides aux grands repas et les liquides dans les intervalles. L'usage *momentané* du pain grillé, desséché au four, donne aussi de bons résultats. Le port d'une ceinture qui sangle et soulève le sous-abdomen est souvent utile. Dans certains cas, la cure de pruneaux dessucrés fait tout rentrer dans l'ordre. D'autres fois, on se trouve bien de faire un peu de bactériothérapie lactique, de prescrire à la fin des repas quelques cuillerées de lait caillé ou très peu de fromage fermenté (Camembert). Signalons encore que la mastication de « chewing-gum » ou même un simple noyau de fruit promené dans la bouche procurent une déglutition de salive qui, effectuée pendant une demi-heure après chaque repas, suffit assez souvent à faire disparaître ces ennuis digestifs.

Un autre moyen d'arrêter les fermentations consiste à boire de l'eau maltée, au milieu des repas de midi et du soir (1 cuillerée à café de farine de malt Heudebert délayée dans un verre ou un demi-verre d'eau). Cette technique simplifiée est la plupart du temps supérieure au maltage direct des aliments, sauf dans les états aigus (1). Des ferments lactiques peuvent aussi réduire les fermentations, en améliorant la flore intestinale.

Dans les moments d'hyposécrétion gastrique (hypopepsie et hypochlorhydrie : renvois fades ou butyriques), il est indiqué de reposer l'estomac par des menus apaisants, si le malade suivait un régime trop copieux ou trop irritant, ou au contraire d'exciter l'estomac par des menus plus sapides et plus variés, si le malade se nourrissait d'une façon trop sévère et trop monotone. La plupart du temps, la prise régulière et très modérée d'un aliment diastasé (lait caillé ou fromage doux : Tomme, St-Nectaire, Gruyère, Camembert peu fait), ou encore d'un aliment acidulé (mandarine, vinaigre de vin) suffit à rétablir les facilités de digestion.

Si, au contraire, on observe de l'hypersécrétion gastrique (hyperpepsie et hyperchlorhydrie : brûlures œsophagiennes et pyloriques avec renvois), il est bon de réduire les aliments irritants et fermentescibles (viandes, poissons, sauces, sucreries concentrées), de diminuer beaucoup la ration de pain, de le donner grillé, d'enlever passagèrement les crudités, au besoin.

D'ailleurs, à un bon nombre de dyspeptiques nerveux, on doit prescrire en même temps deux régimes : un apaisant et un excitant, ou un avec et un sans crudités, ou encore un liquide et un solide qu'ils suivront tour à tour, selon les indications du moment. Cette *diététique rythmée*, avec tendance à l'adaptation progressive et très patiente aux régimes naturels est la plus logique dans les cas difficiles.

En tout cas, il faut savoir que la conduite du régime ne peut pas se faire logiquement à l'aide d'analyses du suc gastrique ou des matières fécales. En effet, les enseignements de la clinique et les notions précises de la phy-

(1) Voir l'article sur « Le maltage des aliments » dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

siologie alimentaire, générale et individuelle, sont plus importants à connaître et conduisent à des prescriptions plus rationnelles que toutes les analyses chimiques.

Signalons enfin certains cas exceptionnels chez des dyspeptiques nerveux qui accroissent la distension gazeuse de leurs voies digestives, en avalant de l'air à tout instant avec leur salive, que l'irritation gastro-stomacale fait sécréter en abondance. Cet inconvénient décrit sous le nom *d'aérophagie*, dont on a exagéré considérablement l'importance et la fréquence et dont on a fait le bouc émissaire de toutes les incompréhensions médicales, en matière de troubles digestifs et de diététique, n'existe pas en tant qu'entité indépendante de l'état d'intoxication digestive et d'irritabilité nerveuse. On reconnaît ces malades à ce qu'ils avalent leur salive sans répit, à ce qu'ils bavent la nuit sur leur oreiller et à leur langue rouge, brillante parce que lavée sans cesse par la salive. En même temps, ils se plaignent de gêne thoracique, de palpitations, de fausse angine de poitrine, d'accès de dyspnée, de points de côté, de douleurs d'épaules qui les font soigner comme des cardiaques ou des tuberculeux, alors qu'ils sont de simples dyspeptiques. La flatulence compliquée d'aérophagie se guérit avant tout par la correction des irritations digestives (restriction ou suppression des aliments fermentescibles et générateurs de brûlures ; pain, corps gras, fritures, sauces, crudités, légumes blancs, légumes secs, etc.) et par la mise en ordre de la synthèse alimentaire correcte, des repos utiles et de l'équilibre budgétaire de l'organisme.

Les **lenteurs de digestion** peuvent venir d'une des causes que nous venons d'énumérer. De plus, dans les premiers temps de la cure, il est indiqué de ne pas espacer trop vite la viande, car un carnivore digère avec l'excitant-viande comme un morphinomane ne digère qu'avec l'excitant-morphine. On peut utiliser aussi l'eau maltée, comme nous l'avons dit, à propos des fermentations. On insistera sur les repos rythmés.

Enfin, quand on s'est déshabitué des aliments toxiques qui entravaient le jeu physiologique des viscères, il peut arriver que si l'on en reprend l'usage par hasard, des troubles nets d'intolérance se déclarent, plus accusés parfois que ceux qu'ils procuraient auparavant. Ils sont la preuve que les produits alimentaires à propos desquels ils se déterminent sont manifestement inappropriés pour l'individu considéré. Il est averti ainsi qu'il n'en doit plus faire usage, s'il veut garder intactes sa santé et ses immunités naturelles. Ces rappels à l'ordre ne sont pas une mauvaise chose, car ils font plus pour l'éducation et la conversion des malades que tous les raisonnements et admonestations. Le retour à la vie normale et à l'alimentation physiologique comporte de ces réactions défensives d'un organisme heureux d'avoir retrouvé le repos et l'harmonie, et qui se révolte énergiquement dès qu'on veut de nouveau lui faire subir de nouvelles violations (1).

Au début des cures, comme on a besoin des rappels rythmiques pour effectuer les adaptations sans grand déséquilibre, il est indiqué de ne pas trop espacer d'emblée les aliments nocifs, de façon à éviter la production

(1) Voir le chapitre : « L'affinement des défenses naturelles, chez les naturistes », dans : *Enseignements naturistes* ; 1[re] série.

excessive de ces sensibilités alimentaires qui viendraient embrouiller les réactions vitales.

Du côté du *système nerveux* : un symptôme qui se présente presque toujours,plus ou moins accusé,et qui est un des plus remarqués des malades, c'est l'**asthénie** ou sensation de faiblesse. Elle est même si caractéristique au début des cures de désintoxication qu'on doit prévenir de son apparition et de sa raison d'être.

Le système nerveux,habitué jusqu'alors à réagir à des excitations brutales et désordonnées,se trouve libérer moins d'énergie, quand on lui offre le contact d'excitants plus physiologiques, mais moins irritants. Sur le moment une baisse du courant vital en résulte fatalement, mais elle n'est que passagère et, peu à peu, non seulement les forces se relèvent, mais même elles s'accroissent considérablement. Les gens soumis à une ébullition perpétuelle s'étonnent toujours de cette baisse du potentiel disponible. Du fait qu'ils ne trépident plus, ils se supposent affalés ; ils croient à la « perte de leurs forces », tandis qu'il s'agit simplement d'économie. Leur illusion vient toujours de ce qu'ils ignorent l'origine véritable des forces dépensées et qu'ils ne soupçonnent pas qu'elles proviennent bien plus de la dégradation des réserves potentielles que des emprunts alimentaires. Aux agités qui se plaignent de devenir calmes,aux impulsifs qui déplorent de ne plus pouvoir se surmener, il convient de faire remarquer qu'ils regagnent en endurance ce qu'ils ont perdu en fébrilité.

D'autre part,chez les sujets déjà entraînés, l'asthénie peut venir d'autres motifs nombreux qu'il faut savoir dépister. Signalons : l'insuffisance ou l'excès d'exercice, surtout le matin ; les retours toxiques, trop renouvelés ; la suralimentation ; la constipation absolue ou relative ; la prise d'aliments acides ou acidifiants pour les déminéralisés ; la suppression des crudités ; les salades blanches ; les légumes blancs ; les pommes de terre à chair blanche ; le surmenage intellectuel ou physique ; le manque ou l'excès de soins hydrothérapiques ou héliothérapiques ; la surexcitation ; l'influence de la fin de l'hiver ; etc.

Au début,il n'y a pas lieu de prêter attention à une certaine **irritabilité de caractère** qui peut se manifester tant que durent les réactions de rééquilibre et de nettoyage.

Les **insomnies** avec agitation nocturne et réveils prématurés sont parfois difficiles à combattre. Dans les premiers temps du traitement, elles proviennent d'ordinaire de restrictions trop rapides et il suffit de redonner très peu de viande ou de légumes cuits avec de la viande, au repas du soir, pour ramener le sommeil, absolument comme dans les cures de démorphinisation, où l'on poursuit le même but en gardant pour la soirée les plus fortes doses de morphine.

Plus tard, les insomnies peuvent résulter de causes les plus contraires, se succédant même parfois chez le même sujet, selon les changements, qualitatifs ou quantitatifs qu'il opère dans ses menus ou ses exercices, ou encore selon les modifications d'état météorologique, de saison, d'année.

La composition défectueuse du repas du soir est ce qu'il y a le plus souvent à incriminer. Elle peut être trop forte ou trop faible : trop forte par

excès d'azote : viande, œuf, fromage ; par excès de farineux : pâtes, riz, marrons à la place de légumes verts ; par excès de sucre : confitures, chocolat, entremets trop sucrés ; par excès minéral : soupes-légumes trop cencentrées, légumes verts cuits dans trop peu d'eau (surtout les années chaudes et sèches). Au contraire, le repas du soir peut être insuffisant en azote (sans œuf, ni fromage, ni fruits oléagineux à dose modérée) ou encore en amidons ou sucre naturel (pommes de terre, fruits doux, miel). D'une façon générale, il faut azoter moins et rendre un peu plus farineux le repas du soir, en hiver.

Enfin, l'excès de dépense physique et de fatigue (occupations ou marche trop fortes) ou l'insuffisance de mouvement (sédentarité) ou encore l'excès de cure de soleil peuvent donner également des insomnies.

Quand les insomnies se produisent par excès nutritifs, elles s'accompagnent plutôt de pesanteur d'estomac avec éructations, fièvre et sueurs, tandis que si elles proviennent d'insuffisance nutritive, on observe plus souvent des sensations de vide stomacal avec énervement, excitation psychique, sans fièvre, ni sueurs, d'ordinaire. S'il s'agit d'insuffisance, il suffit d'absorber au milieu de la nuit soit quelques gorgées d'eau simple, soit un fruit avec une bouchée de pain, ou un peu de lait, ou un gâteau sec ou un peu de chocolat pour redormir paisiblement.

Dans certains cas, une courte promenade avant le coucher aide beaucoup à procurer un bon sommeil. On peut également conseiller de prendre au milieu de la nuit un bain d'air complet, près d'une fenêtre ouverte avec grands mouvements respiratoires, friction sèche ou mouillée de tout le revêtement cutané, à la main nue. Après avoir repassé sa chemise, on se recouche et on s'endort facilement. D'autres fois, le maillot du tronc constitue un remède souverain contre les insomnies.

La **polyurie** avec irritations vésicales et réveils nocturnes peut provenir de plusieurs causes. L'acidification humorale par fruits acides ou excès de fruits doux peut la provoquer. D'autres fois, il s'agit d'irritations rénales par concentrations minérales trop fortes (bouillon de légumes, légumes verts cuits dans trop peu d'eau, surtout au cours d'années sèches) (1). Enfin, la déconcentration sanguine excessive due à une insuffisance de la ration azotée ou sucrée peut, par dénutrition synthétique ou partielle, donner de la polyurie chez les enfants (2) comme chez les adultes. Il faut alors vérifier et corriger la composition des repas.

La **réapparition d'anciens malaises** (fièvre, symptômes morbides) n'est pas rare, surtout chez les nerveux, après une période d'amélioration étonnante de plusieurs semaines, due à la suppression de l'empoisonnement alimentaire et médicamenteux.

Cette récidive peut avoir deux raisons. Ou bien il s'agit de la persistance de grosses fautes que l'on peut encore corriger ou bien, plus souvent, il y a lieu d'incriminer une inhibition organique par abstention trop rapide ou trop prolongée d'anciens excitants. Des viscères habitués de longue date

(1) Voir : « Accidents de suralimentation minérale », dans *Enseignements naturistes* ; 1re série.

(2) Voir le traitement de l'incontinence d'urine dans le livre : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

aux excitations toxiques et désordonnées se refusent à fonctionner indéfiniment selon le mode plus physiologique. Aussi, convient-il de prévenir ces ennuis par une mise en marche très pondérée de la cure préparatoire et de retenir les malades souvent trop pressés de brûler les étapes. D'ordinaire, grâce à la reprise de menus sapides et variés et à la réapparition des aliments et des plats préférés autrefois, le malade a la surprise de constater que l'écart consenti est non seulement toléré, mais qu'il permet de retrouver des facilités de digestion et un entrain vital évidents. Il est bon toutefois de ne pas persister trop longtemps dans ces récidives et surtout de ne pas laisser faire des écarts par trop massifs ou trop toxiques, sans quoi le malade recevrait de durs avertissements (1).

Enfin, c'est surtout à certains sujets incapables de percevoir le but occulte de perfectionnement de l'individu, qui se cache derrière la réforme hygiénique et alimentaire, qu'il est bon d'interdire les restrictions trop nombreuses ou trop précipitées et les abords des régimes de grande sagesse, parce que s'ils s'avançaient trop loin sans préparation d'esprit suffisante, il pourrait arriver qu'ils ne sachent plus ni progresser ni reculer. Les mêmes réflexions s'appliquent d'ailleurs, nous le rappelons, à ceux dont les lésions organiques trop profondes (cavitaires, cachectiques) interdisent le plus souvent des bouleversements d'habitude trop grands ou trop rapides.

Du côté de l'*appareil circulatoire*, on peut noter parfois des troubles cardiaques : **arythmies, palpitations, éréthisme, angoisses.** Un rappel d'excitant, soit en nature au début (viande, poisson), soit en substitution plus tard (thé, café, etc.) en vient à bout. Parfois, c'est, au contraire, la persistance d'imperfections qu'il y a lieu d'incriminer.

Il n'est pas rare, une fois la période transitoire écoulée, de rencontrer des sujets très arthritiques qui reviennent consulter à propos de la **baisse anormale et permanente de leur pouls et de leur température**. Voyez si je m'affaiblis, disent ils, ma température oscille entre 36° et 36°,5 et mon pouls bat à 60 ; parfois même il descend à 50 pulsations. Il faut rassurer ces inquiets et leur dire que c'est là leur normale définitive. La paix circulatoire fait désormais partie de leur état nutritif atténué. S'il leur fallait maintenir leur pouls et leur température au niveau considéré à tort comme la normale universelle et rigide, ils ne pourraient y arriver qu'en usant d'aliments dangereux pour leurs organes amoindris, en surmenant et en sclérosant leurs viscères. La baisse des échanges est corrélative des fléchissements fonctionnels et des détériorations viscérales. Ils doivent d'autant moins se tourmenter de ces apaisements circulatoires qu'ils leur permettent une excellente activité physique et cérébrale et qu'ils leur assurent la santé et la longévité.

Quelquefois, on observe des **œdèmes,** soit généralisés, soit localisés aux membres inférieurs. D'ordre toxique, ces rétentions aqueuses, destinées à diluer les poisons et à les maintenir hors du courant circulatoire proviennent soit de crises de nettoyage trop rapide, soit d'insuffisances émonctoriales. Le ralentissement ou la progression de la cure, selon les étapes où l'on se trouve

(1) Voir : « Le régime du cocher de fiacre dans le livre : « *L'Art médical* ».

et en tout cas l'accélération quotidienne des départs intestinaux (pruneaux dessucrés, laxatifs) permettent de les faire disparaître. L'exercice et les soins hydrothérapiques appropriés, chaque fois qu'on pourra les mettre en œuvre, ne seront pas négligés, car ils perfectionnent la combustion des déchets.

En tout cas, il est bon de ne pas considérer ces malades atteints d'œdèmes de transition comme des cardiaques ou des rénaux, même s'ils accusent un peu de fléchissement myocardique. D'ailleurs, les toni-cardiaques et les diurétiques n'ont aucune action sur ces œdèmes.

On peut aussi constater des troubles trophiques cutanés, des **pseudo-engelures**, consistant en plaques d'épaississement dermique, de teinte violacée ou légèrement cuivrée, qui démangent moins que les vraies engelures et sont plus tenaces par temps froid. Elles peuvent finir aussi par se crevasser. On les observe assez fréquemment chez les sujets végétariens en période de transition de régime ou même déjà déshabitués de la viande de longue date. Mais, faisons-le remarquer, le régime végétarien en lui-même n'est nullement responsable de ces troubles cutanés, parce qu'ils proviennent simplement d'erreurs commises dans la progression ou l'établissement de ce régime alimentaire.

Ces pseudo-engelures, en effet, sont consécutives à des fautes commises dans l'équilibre des rations alimentaires, surtout azotées, soit par désaccoutumance trop rapide d'une source azotée habituelle, soit par excès ou encore par insuffisance d'une source azotée végétale ; soit par insuffisance de crudités, soit par excès d'acides venus des fruits, soit par excès de concentration minérale.

Quand elles proviennent d'un changement dans l'alimentation azotée habituelle, opéré trop subitement, il suffit alors de redonner un peu de viande d'une façon transitoire pour les voir cesser. D'autres fois, ce sont des sujets terrorisés par la phrase : « l'azote, voilà l'ennemi », lancée par réaction aux excès azotés, qui se sont soumis à des rations azotées insuffisantes. Il n'y a alors qu'à faire prendre régulièrement des petites doses de légumineuses (lentilles) ou encore des œufs ou du fromage, selon les cas, pour voir cesser les troubles. Quelquefois encore, au cours des années sèches surtout, c'est au contraire l'excès de concentration ou azotée ou minérale ou sucrée, l'abus des céréales, des légumineuses ou des champignons ou encore des légumes verts ou des pommes de terre cuits dans trop peu d'eau ou pas assez changés d'eau qui donnent ces ennuis. Dans certains cas, il y a lieu d'incriminer l'acidification venue de certains fruits, pris en trop grande quantité ou pas assez doux. Il faut alors en restreindre l'usage et les mieux choisir. Enfin, signalons aussi l'importance de la bonne circulation intestinale, pour éviter ces troubles trophiques. Nous avons vu souvent des femmes être débarrassées de ces lésions cutanées au cours de leurs périodes menstruelles, parce que l'utérus drainait alors les déchets et palliait ainsi l'insuffisance des éliminations intestinales.

Du côté de la peau peuvent se manifester des **éruptions urticariennes.** Leur genèse peut tenir à des causes beaucoup plus variées qu'on le supposerait. Elles sont toujours d'ordre alimentaire.

Chez de jeunes enfants, l'urticaire peut être occasionnée par le lait de

vache, donné liquide à l'état isolé en boisson, à trop fortes doses et trop longtemps après le sevrage. Il suffit la plupart du temps de n'en plus donner en boisson et d'en garder seulement dans les bouillies et les entremets pour arrêter l'urticaire. Un déficit azoté ou une acidité de lait de la nourrice peuvent aussi donner de l'urticaire à un nourrisson au sein. Il faut alors modifier le régime de la mère, en conséquence.

Les cas où il s'agit d'intoxication par matériaux azotés toxiques (charcuteries, viandes fortes, poissons, moules) sont bien connus.

Mais, on sait moins que dans de nombreux cas, l'urticaire se produit à la suite d'insuffisance de la ration azotée, associée en même temps à l'incapacité métabolique des acides ou encore à un déséquilibre entre les recettes et les dépenses (urticaire par carence nutritive apparaissant avant les repas). De tels sujets, que l'on trouve surtout parmi les enfants, font de l'urticaire à propos d'un manque d'aliment azoté (œufs ou champignons) ou encore d'un excès d'acide (fruits acides ou fruit doux trop copieux, compote de fruits tombés, tomate, oseille, moutarde, citron) ou encore un excès d'exercices. Il suffit de remédier à ces imperfections pour faire cesser ces ennuis.

Plus rarement, on voit des individus très nerveux faire de l'urticaire par introduction trop rapide des crudités (salades, fruits) ou encore à propos de désharmonies alimentaires (fraises et viande au même repas) ou enfin par idiosyncrasie (miel, œuf pur) ou par coup de froid. Nous avons vu ainsi des sujets avoir de l'urticaire avec de l'œuf isolé, des fraises prises à un repas de viande, du vinaigre d'épicier et n'en pas présenter avec de l'œuf mélangé à petites doses en entremets farineux ou avec des fraises prises avec menus végétariens ou avec du vinaigre de vin fabriqué chez soi (1).

Parfois, on se heurte à des irritations cutanées d'un autre genre : eczéma, démangeaisons (prurit) vraiment tenaces, sur lesquelles les pommades n'agissent pas. Il faut surtout vérifier le régime : bannir les aliments acides et acidifiants, fermentescibles (excès de pain ; légumes blancs), le cidre, les graisses autres que beurre cru et huile pour cuire, les bouillons de légumes, les légumes verts cuits sans changements d'eau suffisants, les viandes trop putrescibles (porc, jambon, lard, saindoux, poissons, gibier), les excès azotés (excès d'œuf, fromages trop forts, légumes secs), les légumes sulfureux (poireau en asperge, oignon, etc.), le miel, les noix, le pain complet. Parfois on se heurte à une idiosyncrasie portant sur un seul aliment : pain, Quaker Oats, haricot vert, par exemple. Enfin, on devra veiller à la bonne circulation intestinale, à la parfaite synthèse du régime (ration sucrée utile, etc.) et au juste équilibre budgétaire (éviter les surmenages d'exercice, de fatigue du matin, d'héliothérapie, d'hydrothérapie, afin de faire se rétablir la perfection dans les humeurs et l'ordre dans l'économie (2). Localement, les pansements faits avec du kaolin délayé simplement à l'eau, aident souvent à la régression des lésions.

(1) Pour plus de détails, lire les articles sur l'urticaire, dans les livres ; P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition et *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

(2) Voir l'article sur « L'eczéma chronique », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

L'irritation cutanée peut encore revêtir la forme de **furonculose** (clous, anthrax). La furonculose se produit, soit par dénutrition, soit par déminéralisation, soit par surmenages variés et par inadaptation chez des sujets qui ont mené leur cure trop rudement avec une transition de régime trop rapide, avec des restrictions trop radicales (avec des excès de gymnastique, d'hydrothérapie, de frictions, de marche, surtout le matin). En outre l'usage des acides (citron, tomate, orange, rhubarbe, etc.), l'insuffisance de la ration azotée ou de la ration sucrée, l'abus des corps gras, l'œuf à l'état nature, parfois tous les fruits autres que la banane et les pruneaux et, en général, toutes les causes qui viennent d'être énumérées à propos de l'urticaire peuvent intervenir dans l'entretien de la furonculose. Les mêmes précautions de rééquilibre et d'adoucissement des humeurs, de bon ordre du budget organique amènent la guérison. Localement, les pansements au kaolin, délayé dans 2 fois son poids de glycérine, détergent bien. Les pulvérisations à la marmite de Lucas-Championnière et la ponction à la pointe fine de thermocautère agissent bien dans les gros furoncles et les anthrax. On doit rejeter les vaccins qui ne corrigent en rien les causes et qui salissent les humeurs (1).

Enfin, signalons la possibilité de **troubles saisonniers et annuels**. Les conditions d'insolation, de température, d'humidité influent beaucoup plus qu'on le croit, non seulement sur les individus, mais aussi sur les aliments dont la concentration en énergies chimiques et en force vitale est sujette à des variations importantes d'une saison à une autre et surtout d'une année à l'autre.

La transition de l'hiver au printemps est souvent difficultueuse chez des sujets fragiles et produit des défaillances de résistance qui disparaissent dès que les premiers aliments de printemps sont consommés.

Le passage de l'automne à l'hiver exige d'ordinaire une réduction, non seulement des dépenses physiques, mais corrélativement une restriction des apports azotés et de la nourriture qui sera choisie plus farineuse et moins aqueuse.

Les fruits même, surtout au cours des années peu ensoleillées, sont tolérés à bien moindres doses l'hiver que l'été. Le jeûne bref et l'usage de quelques laxatifs en série sont très recommandables aux changements de saison pour faciliter les adaptations ou aider à la conservation de la santé.

D'autre part, il faut savoir que l'on peut ressentir des troubles sérieux à consommer, au cours de certaines années, des aliments parfaitement tolérés auparavant. La diététique ne peut donc se renfermer dans une formule rigide. Ses détails d'application doivent varier avec les saisons et les années. Un même aliment peut être tour à tour permis ou défendu au même malade, selon la constitution de l'année. (Voir : les rythmes dans la nature). Quand, par exemple, un manque de résistance au froid et à la fatigue se déclare en hiver, en dehors de tout état morbide et d'excès manifeste, c'est que les aliments se sont trouvés insuffisants en valeur azotée, excitante, vitalisante et calorifique, comme cela arrive au cours des années peu ensoleillées et plu-

(1) Se reporter pour les détails de manœuvre à l'article sur « La furonculose » dans : P. Carton : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série

vieuses. Il convient alors de relever le taux azoté, excitant et sucré des rations, pour pallier ce déficit naturel. Le relèvement azoté peut être demandé aux petites doses de champignons, petits pois frais, lentilles, haricots, flageolets, noix fraîches, amandes et noisettes fraîches ou sèches ; au chocolat à l'eau, aux fromages. L'excitation supplémentaire sera fournie par les végétaux de haut goût (crucifères : choux variés, radis ; liliacées : asperges, oignons, ciboulette) ; par les acides : vinaigre de vin, câpres, oranges ; par les légumes-condiments (thym, laurier, estragon, cerfeuil) ; par le thé, le café, la muscade, les condiments gras : huile, beurre, olives ; par les pâtisseries légères. Le relèvement sucré peut être fourni par les fruits secs : dattes, pruneaux crus secs ou trempés à l'avance dans un peu d'eau, par le pain d'épice, le miel, la confiture au miel, le chocolat sec ou cuit à l'eau, les pâtisseries et entremets légers (flans à la farine avec raisin de Corinthe, crêpes, tartes). La viande ne sera utilisée que chez ceux qui ne s'en sont pas déshabitués ou encore en rappel au cours du ou des premiers hivers, chez des sujets peu adaptables, très frileux. Les vieux végétariens peuvent et doivent continuer à s'en passer (1).

3° LES TROUBLES DE NETTOYAGE

Toute rénovation consiste dans une reconstitution, au cours de laquelle les bons acquis subsistent et les mauvais s'éliminent. Sans cet du passé qui fait place nette, les meilleures tendances ne trouveraient pas à se fixer et seraient contre-balancées par les influences malsaines qui auraient persisté.

Pour s'édifier une meilleure santé, il ne suffit pas de vouloir acquérir des habitudes plus saines, il faut d'abord liquider le passé et se débarrasser non seulement de ses mauvaises coutumes, mais aussi de ses mauvais matériaux corporels, accumulés de longue date. Et ce départ ne va pas d'ordinaire sans quelques troubles fonctionnels et sans baisse de poids. On conçoit donc que **l'amaigrissement passager** ou souvent même une réduction fixe et définitive du poids corporel soit pour ainsi dire inévitable et en tout cas salutaire, à la suite de la mise en œuvre des moyens de cure naturiste.

Néanmoins, le symptôme amaigrissement doit être l'ob d'une attention assidue, car nous l'avons vu, il peut être créé aussi par les difficultés d'adaptation organique. Et quand ces deux influences se conjuguent avec excès, elle peuvent conduire à des baisses trop brusques ou trop continues qui sont alors antiphysiologiques et doivent être combattues.

D'ordinaire, une perte de poids lente, progressive, proportionnée, qui ne touche que les réserves aqueuses et graisseuses, sans trop entamer les masses musculaires, qui s'accompagne de la conservation de l'appétit et d'une recrudescence d'énergie et de résistance est éminemment favorable. Elle aboutit, plus ou moins lentement, à un point extrême où, les évacuations étant terminées et les équilibres viscéraux rétablis, une courte réascension s'opère jusqu'au poids normal et définitif.

---

(1) Pour toutes ces questions, voir aussi les chapitres sur la séméiologie et la manœuvre alimentaires, dans le livre : P. Carton. — *l'Art médical.*

Tant que le poids continue à baisser ou oscille beaucoup, c'est que l'œuvre de nettoyage et d'adaptation organiques n'est pas achevée. Dès que le poids cesse de descendre et reste stationnaire pendant quelques semaines ou même remonte, c'est que l'équilibre organique s'est bien effectué sur les bases nouvelles et que le programme alimentaire et hygiénique auquel on a abouti est celui qu'il conviendra d'adopter désormais.

Quand on mène la cure avec prudence et clairvoyance, en prescrivant les temps d'arrêt et les retours utiles, chaque fois qu'il le faut, on reste maître du symptôme bienfaisant : amaigrissement, et on ne redoute pas de le voir s'établir et se poursuivre autant qu'il est nécessaire, même dans des cas où aveuglément la médecine classique ne recherche que l'engraissement, comme s'il s'agissait d'un remède souverain. C'est ainsi que nous avons vu souvent des tuberculeux arthritiques venir à bout de lésions rebelles jusqu'alors et rester guéris depuis plus de 25 ans, grâce à des réductions corporelles de 5 à 10 kilos et parfois même de 20 à 30 kilos, chez des obèses. Mais, dans ce dernier cas, le déblayage graisseux doit s'effectuer lentement et porter sur de nombreux mois pour éviter les désorientations vitales, les ptoses viscérales et les poussées aiguës de nettoyage qui viendraient inutilement compliquer la cure.

Par contre, il faut entraver, c'est évident, les amaigrissements trop subits, qui s'accompagnent d'adaptations laborieuses, de troubles digestifs, de fontes musculaires rapides, de perte d'appétit, d'asthénie lombaire trop intense, de forte fièvre, d'affaiblissement continu des forces et d'amoindrissement de la résistance physique. D'abord, on évitera l'apparition de ces ennuis en n'exigeant pas des malades des corrections trop accentuées pour leur âge, leur tempérament et leur état trophique. c'est-à-dire que les sujets âgés, les nerveux peu adaptables, les amaigris, les tuberculeux avec lésions ulcérées seront conduits avec une extrême prudence. De plus, on recommandera énergiquement aux malades de ne jamais dépasser les prescriptions, en se lançant de leur propre initiative dans des régimes extrêmes ou des exercices excessifs. Enfin, dans les cas où l'on devra modérer un amaigrissement trop accusé, on agira en restreignant la marche, en dosant plus largement le repos au lit et à la chaise longue, en diminuant ou supprimant momentanément les aliments crus et les légumes verts cuits, et enfin en permettant le retour passager ou la prise plus copieuse d'anciens aliments ou excitants réclamés par l'instinct (viande, poisson, vin, chocolat, pâtisseries, etc.).

La limite de réduction corporelle à laquelle on aboutira est impossible à fixer à l'avance : elle variera considérablement selon les cas morbides et les sujets. Certains malades en bon état trophique ne bougent guère de poids, d'autres, amaigris par le surmenage du système classique de gavage alimentaire et pharmaceutique, peuvent même prendre du poids d'emblée, rien que du fait de la suppression de cette intoxication alimentaire et médicamenteuse. La plupart perdent 2 à 5 kilos et s'en portent infiniment mieux.

En tout cas, on ne devra aucunement s'en rapporter à la règle classique de Quételet qui fixe le poids normal à un chiffre de kilos égal à celui des centimètres que donne la taille du sujet, en plus du mètre. En effet, pour

la plupart des gens bien portants, cette limite est trop forte de 5 à 8 kilos et même il n'est pas rare de constater que des athlètes en pleine forme présentent parfois 10 kilos et même davantage de moins que la règle classique (1).

De plus, il faut savoir que chez un grand nombre d'individus, bien portants ou malades, il existe un état de vraie maigreur qui est physiologique et qui est pour eux une garantie de santé bonne et durable. C'est ainsi que nous connaissons d'anciens tuberculeux de 1 m. 70 de hauteur qui étaient mourants avec un poids de 70 kilos et qui ont guéri et restent actifs et robustes depuis plus de 20 ans, après avoir vu leur poids descendre et se fixer entre 51 et 53 kilos.

Signalons encore qu'un adulte, qui perd peu à peu de l'embonpoint et finit par se fixer à un poids bien moindre, ne doit s'alarmer en rien ni redouter la venue d'une maladie, si en même temps sa validité et son appétit restent normaux. L'amaigrissement intervient alors comme défense naturelle d'un organisme dont les viscères digestifs, fatigués par l'âge, sont obligés de réduire leur travail d'exploitation alimentaire et, par suite, ne peuvent plus nourrir correctement qu'un nombre de kilos de tissus corporels plus restreint. C'est dire que la décrépitude et la maladie s'attaqueraient à celui qui, ne comprenant pas l'action salutaire de cette baisse de poids, s'acharnerait à vouloir reprendre son ancien embonpoint, en forçant sa nourriture ou en prenant des drogues.

L'engraissement important est donc une telle anomalie physiologique qu'on peut dire que plus un individu engraisse sous l'action du repos et de la forte alimentation, plus son état nutritif est vicié, plus ses mécanismes régulateurs de la nutrition sont faussés et plus sa fragilité et ses aptitudes morbides grandissent. En effet, la plupart des accroissements rapides que l'on constate chez les tuberculeux, traités à la mode classique, correspondent à des rétentions toxiques, à des hydratations de tissus qui se déterminent pour diluer les poisons et les matériaux incomplètement comburés. Aussi, après quelques semaines d'emmagasinage toxique, le gain de poids factice, précaire et nocif s'effondre-t-il au cours d'une crise fébrile de nettoyage qui procure un amaigrissement salutaire. Il existe donc, à l'état normal, un mécanisme régulateur du poids qui crée une fixité du poids et qui le rend peu variable (1 à 3 kilos), chez l'adulte sain. Et, le fait que ce poids personnel reste fixe, malgré les différences de recettes (suralimentation ou régime plus réduit) et de dépenses (fatigue ou grand repos), pourvu que ces différences ne s'exercent pas à l'excès, indique une robustesse des fonctions vitales et une grande résistance de santé. C'est dire qu'un suralimenté qui garde son poids sans engraisser est considéré à tort comme un malade, qu'un suralimenté qui engraisse beaucoup est un grand malade et qu'un suralimenté qui maigrit s'achemine vite vers l'usure et la cachexie. Par contre, un individu alimenté logiquement, en dose et qualité, qui reprend du poids s'il était amaigri ou qui en perd s'il avait un peu trop d'embonpoint pour

(1) Lire à ce sujet : « Réflexions naturistes à propos du livre sur « La dernière expédition au Mont Everest », dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

ses possibilités d'élaborations nutritives peut se considérer comme guéri et résistant.

Signalons enfin que des oscillations quotidiennes de 500 gr. et même d'un kilo autour du poids habituel sont normales chez beaucoup d'individus.

La mise en circulation des déchets s'accompagne très souvent d'élévation de température. La **fièvre** n'est pas rare au cours des régimes transitoires. Elle signifie simplement que les combustions humorales et viscérales sont activées et que les matériaux nocifs sont brûlés avec plus d'intensité. Ils sont amenés ainsi à une simplification chimique qui les résout en principes moins agressifs et plus faciles à éliminer par les émonctoires. Elle doit donc être entravée dans ses causes et non pas combattue en tant que symptôme. Si elle est modérée et ne s'accompagne pas de grande asthénie, de sueurs profuses, d'abattement profond, il n'y a qu'à ne pas s'en occuper. Elle ne constitue même pas une contre-indication au mouvement, puisque, la plupart du temps le mouvement, fonction de nutrition, procure après coup, des abaissements thermiques avec sensation de bien-être, par suite de l'accroissement des apports oxygénés et du perfectionnement des échanges nutritifs qu'il réalise. L'immobilisation systématique, ordonnée rien que sur le vu d'une courbe de température qui accuse quelques dixièmes d'irrégularité, est presque toujours une prime accordée à la persistance des états subfébriles.

A côté de cela, les réactions de combustion activée que donne la marche, ne sont pas à demander aux hyperthermiques ni aux affaiblis, ni aux épuisés par le surmenage. Le mouvement chez ces sujets n'aboutirait qu'à dégrader encore plus de matériaux nocifs et à accroître l'intoxication humorale et la dénutrition. Ils ont besoin d'employer toutes leurs faibles disponibilités d'énergie à lutter contre l'envahissement toxique et ne sont justiciables que du lit ou de la chaise longue, s'ils n'éprouvent aucun désir instinctif de se mouvoir et s'ils ressentent du soulagement à se reposer.

Ces *accès fébriles de nettoyage* peuvent varier d'allure. A côté des hyperthermies en plateau peu fréquentes, on observe des fièvres à grandes oscillations, d'ordinaire mieux supportées. Assez souvent, on peut rencontrer des poussées fébriles qui se déterminent suivant une onde étendue sur 8 ou 15 jours et qui se reproduisent par accès décroissant 2 ou 3 fois de suite. Elles sont simplement des indices d'éliminations toxiques venant par saccades rythmées et peu à peu décroissantes. Elles coïncident avec l'apparition d'un encombrement émonctorial quelconque (urines boueuses, poussées furonculeuses, accidents naso-pharyngés ou pleuro-pulmonaires, congestion hépatique, etc.).

Il faut bien se garder de lutter contre la fièvre à l'aide des drogues antithermiques. La fièvre, en effet, est un agent de guérison, nous le rappelons. En plus de l'intoxication et des troubles digestifs qu'ils procurent, les poisons médicamenteux entravent les combustions, brisent les résistances spontanées du malade et, pour lui accorder la maigre satisfaction de ne pas voir son thermomètre monter pendant quelques heures du jour, on lui impose le supplice des redoublements de fièvre et de sueurs nocturnes. Que de mal, la plupart du temps, pour faire comprendre que la fièvre est une précieuse défense naturelle qui ne doit pas « se couper », mais qu'il faut combattre

dans ses causes diététiques et hygiéniques et aider dans son œuvre par des actions émonctoriales et stimulantes : laxatifs, lavements froids, maillots. (Se reporter au chapitre ; Thérapeutique de l'état aigu).

Quand, pour une cause ou pour une autre, l'encombrement toxique de l'économie devient considérable et que l'un des émonctoires principaux, l'intestin surtout, n'est pas à la hauteur de sa tâche, il se détermine des rétentions de poisons dans la circulation humorale ou encore des afflux vers une porte de sortie accessoire qui peuvent occasionner des accidents morbides majeurs : ce sont les vraies **crises de nettoyage.**

Que la surcharge toxique ait été spontanée, ou provoquée par une cure menée trop rondement, nous insistons encore sur ce fait que l'insuffisance absolue ou relative des évacuations intestinales est à la base de ces crises. Quand, dans un théâtre, un incendie se déclare et que le grand escalier est obstrué, la foule se précipite vers les portes de secours où trop souvent son entassement donne lieu à des désordres atroces. De même, quand dans l'organisme, il y a un trouble et que la porte cochère intestinale est aux trois quarts bouchée, les déchets cherchent une issue vers les émonctoires accessoires et celui qu'ils ont choisi subit leur assaut désespéré.

Le plus souvent, c'est l'émonctoire respiratoire qui se prête le mieux aux évacuations supplémentaires des crises de nettoyage. Le passage des mauvais matériaux détermine une abondance de sécrétions qui obstrue les tissus et les muqueuses de l'une des parties de l'arbre respiratoire. Et à ce moment, l'organe mis ainsi en infériorité vitale offre un milieu favorable aux pullulations des saprophytes microbiens. La crise de nettoyage peut alors revêtir un masque infectieux ; et ce que les médecins naturistes appellent nettoyage par voie respiratoire se nomme chez les classiques : angine, grippe, bronchite, congestion pulmonaire, pleurésie, etc. Les premiers remontent à l'origine des faits morbides, les seconds se déclarent satisfaits, en ne considérant que l'étape microbienne finale et accessoire.

Le nettoyage respiratoire peut varier depuis le coryza, les sinusites, les poussées inflammatoires naso-pharyngées, les otites jusqu'aux poussées sérieuses d'opacité pulmonaire avec foyers de broncho-pneumonie, de congestion pulmonaire avec hémoptysies, de pleurites, et même de spléno-pneumonie.

L'**hémoptysie** mérite de retenir un moment l'attention. En règle générale d'abord, on peut considérer l'hémoptysie comme l'expression plus d'un trouble général (pléthore, intoxication, troubles nutritifs) que d'une simple ulcération de détermination locale. Même l'hémoptysie des tuberculeux n'échappe pas à cette loi générale. C'est ce qu'avait déjà fort bien vu Pidoux (1) : « On s'effraye généralement trop de l'hémoptysie tuberculeuse... Dès qu'elle s'annonce, l'effroi est universel et gagne le médecin. C'est une hâte, une intempérance de remèdes tous plus énergiques les uns que les autres... L'hémoptysie, même abondante, et si elle ne fait pas courir des dangers immédiats en tant qu'hémorragie, est plus d'une fois innocente, même salutaire. Un certain nombre de phtisiques sont soulagés, amendés même après une hémoptysie. »

(1) Pidoux. — *Etudes sur la phtisie.* p. 483.

L'hémoptysie peut aussi être le résultat d'un processus de nettoyage ou bien d'une difficulté d'adaptation. Elle peut se produire selon deux mécanismes : par excès ou pléthore chez des sujets alimentés trop fortement, ou par insuffisance due à un déséquilibre nutritif en période d'adaptation. La constipation et les périodes menstruelles servent souvent de prétexte au déclanchement de l'hémoptysie. Celle qui se produit par surcharge est de beaucoup la plus fréquemment observée dans les sanatoria. Elle succède alors aux régimes trop carnés, trop sucrés, trop copieux, sans crudités, avec viande crue et légumes secs, œufs en supplément, à l'excès de reprise de poids, au repos trop continu.

L'hémoptysie par insuffisance ou par inadaptation se voit plutôt au début des cures naturistes chez des tuberculeux ou des prédisposés à la tuberculose qui ont voulu mener leurs changements d'habitude et de régime d'une façon trop précipitée ou encore qui se sont surmenés à trop s'agiter ou à vouloir trop bien faire (excès d'exercices, d'hydrothérapie, etc.).

De toute façon, le malade devra d'abord être soumis à l'immobilisation totale avec tête sur le traversin, au silence absolu, à la nourriture strictement liquide. En cas de pléthore, quelques ventouses scarifiées sur le sommet qui saigne, procurent souvent un arrêt rapide de l'hémorragie. S'il s'agit d'un sujet nerveux, chez lequel la moindre excitation provoque la toux et des réactions vaso-motrices intenses, il est assez indiqué de prescrire une potion apaisante au sirop de morphine ou mieux X gouttes de laudanum en lavement. Les hémostatiques, sauf peut-être le nitrite d'amyle en inhalations, sont plus nuisibles qu'utiles. Les boissons peuvent être données glacées. Enfin, il sera important de donner un laxatif quotidien, surtout s'il a été prescrit une potion calmante qui a paralysé le jeu intestinal.

Le régime strictement liquide du début consistera en lait simple ou caillé, si l'on a affaire à un sujet nerveux, hyperexcitable, petit ou moyen mangeur. Par contre le lait pur sera défavorable à un gros mangeur, peu émotif; on pourra le couper d'eau de Vichy ou d'eau d'orge, d'infusion de chicorée. En général, il est préférable de le remplacer par du bouillon de légumes, alterné avec des tisanes calmantes, ou mieux encore par de l'eau simple. S'il s'est agi d'un travail d'adaptation difficultueuse, on peut, dans certains cas, ajouter du bouillon de poulet. Ces prises liquides se feront toutes les heures ou toutes les 2 heures. Il ne faudra pas non plus laisser trop longtemps le malade au régime liquide peu substantiel, sans quoi cette diète trop sévère deviendrait à son tour une cause d'entretien du crachement de sang. Ici encore, il faut savoir manœuvrer la diététique à propos, par alternance motivée des contraires.

Une fois le sang à peu près arrêté, on donne le régime fluide : potages maigres ou gras, peu épais, aux farines simples ou maltées, au tapioca, au pain grillé, au vermicelle, et on ajoute du jus de fruit ou du fruit doux cuit ou cru ou encore du chocolot, léger, cuit à l'eau.

Enfin, on arrive au régime solide, pris par petits repas espacés, 4 fois dans la journée : potages plus épais, œufs en mélanges (crème), pommes de terre, salade, fruits, pruneaux, pain rassis ou grillé pour aboutir finalement au régime habituel que l'on corrigera minutieusement, s'il y a lieu. Si la

prise d'aliments solides ramenait le sang, il faudrait revenir à la nourriture liquide (1).

Si les déchets empruntent plutôt la *voie cutanée*, on peut voir se produire des érythèmes sudoraux, de l'urticaire, de l'eczéma et surtout des poussées de furoncles ou d'anthrax.

La décharge peut aussi se faire par *l'appareil urinaire* et se traduire par des urines boueuses ou légèrement albumineuses ou par des accès de pyurie avec irritation vésicale. Les fortes albuminuries assombrissent beaucoup le pronostic.

La voie intestinale elle-même peut fonctionner d'une façon supplémentaire. Des débâcles diarrhéiques ne sont pas rares alors ; elles peuvent rester simples ou se compliquer d'infections locales : entérite, fièvre typhoïde.

Dans tous ces cas, il y a lieu d'agir selon les circonstances, d'opérer les retours diététiques ou les apaisements alimentaires voulus, tout en appliquant les données de la thérapeutique naturiste des états aigus : repos, diète liquide, dérivation (émonctoriale modérée et répétée, moyens hydrothérapiques. (Voir ce chapitre).

On peut aussi avoir à lutter contre des **hémorroïdes**. Leur apparition peut tenir à deux processus tout à fait différents. Le plus souvent, il s'agit d'une manifestation de pléthore avec congestion du foie, à laquelle on doit remédier par la restriction des aliments azotés, des sucreries, des graisses, des boissons fermentées et par l'usage des crudités, des laxatifs en série et de la marche.

D'autres fois, les poussées hémorroïdaires s'accompagnent de fissures douloureuses de l'anus et proviennent d'acidification humorale occasionnée, certaines années, par des fruits aqueux acides, rêches, pas assez mûrs ou pris en trop grande quantité. En pareil cas, il n'y a qu'à supprimer les fruits momentanément, puis à en redonner de plus doux et à dose bien moindre, pour faire cesser ces ennuis.

Il nous reste enfin à dire un mot d'une manifestation de nettoyage et de relèvement vital qui est d'ordinaire mal comprise et mal soignée, c'est la **suppuration de masses ganglionnaires**, préexistantes et torpides jusqu'alors. Cette suppuration représente une action libératrice de l'organisme. La formation embryonnaire qui caractérise ces hypertrophies garde la signification d'un simple endiguement et d'une lutte passive. Une armée de cellules fixes est là qui n'agit que par son nombre et se trouve trop faible pour livrer assaut. Au cours de la cure de désintoxication, l'arrivée de renforts leucocytaires vigoureux qui désagrègent la masse et se mettent en devoir de l'évacuer indique au contraire une reprise de l'offensive et une recrudescence vitale. Quand il s'agit d'abcès chauds, il suffit d'aider la nature par l'incision du pus collecté. Mais si la suppuration est froide, le mieux est de vider fréquemment la poche à l'aide de ponctions aspiratrices simples, renouvelées à intervalles très rapprochés au début, quotidiennes s'il le faut, et sans injecter aucune drogue. En y mettant le temps et en y apportant la patience nécessaire, on arrive ainsi à la réduction et à la disparition sans cicatrice de la plupart des infiltrations ganglionnaires. Il importe avant tout

(1) Lire aussi le chapitre sur l'hémoptysie, dans : *la Tuberculose par arthritisme* ; 3e édition.

que ce soit l'organisme qui fasse lui-même la police de ses organes et accomplisse entièrement seul son œuvre de nettoyage. Elle dure le temps qu'il faut à l'économie pour se nettoyer et se rénover. Elle sert de baromètre de guérison. Si l'on croyait devoir en abréger la durée par une extirpation chirurgicale ou des injections dites modificatrices, on entraverait à coup sûr la résurrection organique, en lui permettant de reprendre l'usage de conditions vitales trop actives ou même mauvaises, et il faudrait payer d'une récidive locale ou d'une autre maladie spontanée l'insuffisance du nettoyage organique. C'est ce que certains chirurgiens ont déjà déclaré, sans toutefois en soupçonner la pathogénie véritable : « le ramollissement de l'adénite est justement ce qui peut arriver de plus heureux ; l'opération provoque souvent la récidive ; la tuberculose n'aime pas le bistouri qui guérit rarement, aggrave souvent et mutile toujours » (Calot).

Les vieux trajets fistuleux doivent aussi se tarir tout seuls et ne méritent pas de traitements plus actifs que l'entretien de la perméabilité fistulaire et des pansements propres.

Signalons enfin la possibilité tout à fait exceptionnelle de **réveils d'infections anciennes et latentes** (syphilis, gonorrhée, abcès froids, etc.). On ne les observe jamais dans les cures menées avec progression. Ces réapparitions spécifiques étaient par contre fréquentes chez Priessnitz, à cause des nettoyages organiques à grands fracas que cet auteur recherchait à dessein (1). Un peu plus de modération dans les mesures de rénovation rétablit les immunités naturelles et fait s'éteindre ces récidives qui, au fond, ne sont que de simples expressions d'adaptations trop vivement menées et de nettoyage humoral trop accéléré.

Rappelons encore une fois, à ce propos, qu'il n'est nullement utile ni favorable de provoquer systématiquement de fortes crises digestives, furonculeuses, fébriles, etc., ni de s'imposer ces frais de purification brutale, comme l'ont cru presque tous les empiriques naturistes. D'ailleurs, c'est par erreur que les empiriques naturistes attribuaient à des nettoyages d'anciens poisons ces poussées de furonculose. Presque toujours, il s'agit, en pareil cas, de furonculose par dénutrition et déséquilibre humoral, chez des sujets placés en surmenage de cure trop dure (abus d'hydrothérapie, d'exercices, de cure solaire), avec des régimes acides, dégradants, non synthétiques et trop brutalement modifiés. Avec des mesures thérapeutiques plus progressives et plus nuancées, on aboutit à des guérisons au moins aussi belles, et sans avoir fait courir aux malades les risques de phénomènes critiques majeurs.

Il ne faudrait donc pas se laisser impressionner, nous le faisons remarquer avec insistance, en terminant ce chapitre, par cette assez longue énumération d'incidents occasionnels que nous venons d'exposer. Si les moins sérieux s'observent encore assez souvent, par contre les déséquilibres graves ne sont que très rarement rencontrés. Et il faut avoir eu l'occasion de diriger de nombreuses cures et surtout de manœuvrer des cas très difficiles pour en posséder des exemples personnels.

(1) Scoutetten. — *De l'hydrothérapie*, p. 460.

QUATRIÈME PARTIE

L'Hygiène Naturiste

CHAPITRE XX

L'EXERCICE PHYSIQUE

Actions physiologiques de l'exercice. — Effets cliniques de l'exercice. — Bénéfices intellectuels et moraux. — 1° *Conditions générales.* — L'exercice et l'alimentation. — La force et la résistance. — L'athlétisme et la santé. — Le rendement physique. — Le surmenage. — La fatigue. — Le rythme dans l'exercice. Le repos. — L'entraînement. — 2° *La meilleure méthode d'éducation physique.* — Ses conditions fondamentales. — La gymnastique d'agrès. — La gymnastique suédoise. — Les méthodes de culture physique partielles. — La méthode naturelle : la marche, la course, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense, la natation (Lt Hébert). — Les divers sports et exercices. — La gymnastique en chambre. — A. Sautillements. — B. Exercices de plancher. — C. Exercices à l'extenseur élastique (Sandow). — D. Exercices à la poignée à ressort. — E. Exercices de défense. — Indications techniques d'exécution et de progression. — 3° *Individualisation de l'exercice.* — L'exercice chez les enfants. — Schéma d'un règlement de cure rationnelle dédoublée et rythmée. — L'exercice selon les sexes. — L'exercice chez les vieillards. — L'exercice selon les tempéraments. — L'exercice chez les tuberculeux. — L'exercice chez les névropathes. — L'exercice chez les arthritiques. — L'exercice passif. — L'exercice physique ne suffit pas à tout.

Parmi les moyens hygiéniques dont la médecine naturiste dispose pour assurer le meilleur équilibre vital, il en est un qui apparaît comme primordial, c'est l'exercice physique. Le mouvement est, en effet, la caractéristique, l'essence même de la vie et, dans la nature, plus les formes vivantes se différencient et se compliquent, plus elles sont capables de se mouvoir davantage.

L'exercice physique que tant d'humains considèrent, à notre époque, comme une fonction vitale très accessoire, dont on peut se priver à peu près complètement, comme une occupation de luxe réservée aux oisifs, est pourtant aussi indispensable à l'entretien de la vie normale que l'alimentation proprement dite. A l'origine, en effet, avant que la civilisation ait rendu l'existence plus facile, en atténuant la rigueur des contacts naturels et en permettant de plus grandes facilités d'alimentation par la production et le commerce intensifs des aliments, le mouvement était, pour l'homme comme pour tous les êtres, la fonction nécessaire et primordiale qu'il devait utiliser chaque jour, pour assurer sa défense et se porter à la recherche de sa nourriture. Mais, à présent, comme nous trouvons à acheter notre nourriture près de nous et que pour les moindres déplacements, chemins de fer, tramways, automobiles, ascenseurs sont utilisés, l'activité physique est réduite à un

minimum qui voue les organismes à l'atrophie musculaire, à la difformité et au manque d'endurance.

L'exercice passif lui-même nous fait de plus en plus défaut, puisqu'aux rudes cahots des véhicules primitifs d'autrefois, nous avons substitué la douceur des tractions mécaniques et des voitures suspendues.

D'autre part, l'existence moderne, trop luxueuse et trop artificielle, condamne même la plupart des hommes qui se livrent à des travaux manuels, à des déviations et à des excès d'exercices qui sont très préjudiciables à leur santé. En effet, au lieu de marcher, courir, grimper, labourer, faucher, etc., comme le fait le paysan, l'ouvrier des villes passe sa vie enfermé dans des ateliers, loin du beau soleil, à répéter indéfiniment les mêmes mouvements partiels, monotones et épuisants.

C'est dire que le retour à l'exercice physique, naturel et méthodique et aux travaux de la terre est une des conditions vitales dont dépendent impérieusement la force, la virilité et la santé des collectivités et aussi la guérison de la plupart des affections et incommodités chroniques.

Actions physiologiques de l'exercice. — Le mouvement est un aliment et la motilité est une fonction de nutrition bien plus qu'une fonction de relation. Nous avons déjà longuement développé cette proposition au cours des premières pages de ce livre (voir chap. VI), aussi nous contenterons-nous ici d'en reparler très brièvement.

Le mouvement est nutritif, parce qu'il entraîne des apports plus considérables d'oxygène et de radiations vitales atmosphériques, en amplifiant le jeu des organes respiratoires ; parce qu'il détermine un brassage humoral et un perfectionnement des métabolismes cellulaires, en activant la circulation sanguine et lymphatique ; parce qu'il est une source de chaleur qui aide aux combustions chimiques et enfin parce qu'il est le grand régulateur de la nutrition et de l'appétit.

Le mouvement est dynamogène, c'est-à-dire qu'il est excitant de l'activité et des forces potentielles. Il met en branle les actions cellulaires, il réveille les fonctions assoupies, il sollicite le débit des énergies latentes et stimule le système nerveux.

Le mouvement est un puissant agent du trophisme, car aucun animal ne saurait grandir ou conserver son architecture osseuse et musculaire, sans prendre beaucoup d'exercice physique.

Le mouvement est un moyen de désintoxication, non seulement parce qu'il accroît les combustions, mais aussi parce qu'il facilite grandement le jeu des émonctoires, de l'intestin, de la peau et des reins.

Somme toute, *le mouvement est un aliment* parce qu'il est excitant, calorifique et réparateur, pourvu qu'il s'exerce selon le mode physiologique, c'est-à-dire dans les limites d'adaptation et de résistance de chaque organisme, et aussi tout en observant les rythmes de repos nécessaires.

Effets cliniques de l'exercice. — La sédentarité jointe aux fautes alimentaires est, nous l'avons vu, à l'origine de la majorité des états morbides.

Le mouvement sous ses divers modes constitue, par contre, un moyen de rénovation et de guérison des plus efficaces, à tel point qu'on ne saurait

garder ou retrouver la santé, même en suivant le régime alimentaire le mieux approprié, si en même temps on néglige d'assurer les fonctions musculaires au taux convenable. « Il ne suffit pas pour se bien porter de prendre des aliments, si le corps ne travaille » disait déjà Hippocrate (1). D'ailleurs, l'exercice physique tient une place si importante en médecine naturiste qu'il forme, nous le rappelons, l'un des membres de sa tétrade thérapeutique.

Les gens qui n'ont aucun souci de leur entretien musculaire sont des malformés physiques et des candidats perpétuels à la maladie. Ils ont l'attitude passive ; ils marchent la tête inclinée, les épaules lâchées en avant, le dos voûté ; ils ont le ventre proéminent, l'aspect veule et le regard terne ; le moindre effort les essouffle ; ils sont tourmentés par la nervosité, la constipation et l'asthénie.

Quel contraste offre, par contre, un sujet qui s'entraîne régulièrement aux exercices méthodiques et naturels. Il se présente la tête droite, les épaules solidement fixées, le thorax dégagé, le ventre plat. Son regard vivant, son aspect énergique, son pas solidement rythmé montrent la vigueur de sa volonté et de ses résistances physiques.

Bénéfices intellectuels et moraux. — L'exercice physique, en effet, ne profite pas qu'au corps. L'adage des Anciens : *mens sana in corpore sano* est d'une vérité profonde et éternelle.

L'exercice physique agit puissamment pour aider à la formation du caractère, à l'éducation de la volonté et à l'harmonie vitale, en obligeant à l'exécution méthodique, à l'effort réfléchi et à l'achèvement intégral dans l'action. L'exercice rend patient, précis, persévérant et discipliné ; et, par la détente qu'il procure, il maîtrise les passions. Il apprend aussi à dominer ses nerfs, à surmonter la peur, à acquérir du sang-froid, du courage et de la confiance en soi. C'est pourquoi il est capable aussi bien d'éveiller les énergies latentes des amollis que de canaliser les forces tumultueuses des impulsifs. Somme toute, il rend le corps robuste et la pensée vigoureuse.

C'est dire qu'il est infiniment précieux pour les intellectuels chez lesquels il opère une détente favorable de l'esprit, en accordant aux opérations intellectuelles un répit salutaire. A ceux que le travail cérébral tyrannise, au point d'amener de la courbature psychique par l'automatisme de l'idéation, il apporte la diversion la plus efficace et en même temps la plus saine.

Toutefois, on veillera à garder l'équilibre des activités physiques et cérébrales et à bien proportionner la part qui revient à l'exercice physique, sinon on nuirait au développement intellectuel. En effet, si l'exercice intégral et rythmé est l'auxiliaire le plus précieux du travail cérébral, par contre, la pratique sportive outrée et l'athlétisme véritable sont incompatibles avec la forte végétation intellectuelle. Il est difficile d'être à la fois un recordman et un grand penseur. D'ailleurs, les races trop sportives ne sont pas les plus intellectuelles, ni les plus artistes, ni même les plus endurantes. La culture physique passionnée les conduit trop souvent à l'égoïsme féroce et à la recherche excessive du confort matériel.

---

(1) Hippocrate. — *Du régime*, T. II, p. 23.

1° CONDITIONS GÉNÉRALES

L'exercice et l'alimentation. — Tout s'enchaîne dans l'organisme. Une étroite dépendance relie le mode de rendement énergétique au mode d'excitation et d'entretien de l'économie. Si les repas sont composés surtout d'aliments incendiaires (viande, poisson, sucre industriel, boissons fermentées), l'exercice physique peut mener aux pires catastrophes, aussi bien des malades que des athlètes. Chez ces derniers, pour un certain temps, on obtient avec ces aliments trop riches des rendements de force extraordinaires, on établit des performances éblouissantes, mais l'organisme surchauffé ne tarde pas à succomber, absolument comme une plante poussée en serre, à l'engrais artificiel. Une nourriture mal calculée, trop abondante, toxique ou trop excitante pousse au mouvement et au déploiement de la force, c'est entendu, mais elle conduit à la maladie et à l'usure précoce. La grande majorité des champions de force meurent prématurément, soit d'accidents infectieux, soit de pléthore (apoplexie), soit d'altérations anatomiques d'un viscère important (calculs, artério-sclérose, urémie, etc.). Et, ce qui les épuise si tôt ou les tue si jeunes, c'est bien moins le surmenage physique que le surmenage alimentaire.

L'exercice physique n'est donc pas une panacée universelle, il ne suffit pas à tout ; il est incapable à lui seul de redonner la vigueur et la santé, de rénover un individu ou de régénérer une race. Sans alimentation physiologique, il n'est pas de relèvement vital possible. Les éducateurs physiques devront réfléchir longuement à cette vérité essentielle.

La vraie force, compatible avec un état de santé persistant, ne peut s'acquérir en effet, qu'en utilisant une nourriture simple et paysanne. L'usage d'aliments aussi naturels qu'il est possible, la prise régulière de crudités (salades, blé trempé, fruits oléagineux, fruits sucrés) et l'emploi du sucre naturel (fruits, miel) sont des conditions essentielles de vigueur et de résistance. L'abus de la viande, l'usage des aliments industriels, de la cuisine raffinée et des excitants antiphysiologiques (tabac, alcool, toniques pharmaceutiques, etc.) sont incompatibles avec le déploiement normal et prolongé des forces.

Au cours d'un exercice (excursion, marche, course, etc.), si l'on sent ses forces décliner, il vaut mieux prendre des fruits sucrés et oléagineux ; du miel ou du chocolat ; du fromage et du pain, plutôt que d'absorber du sucre d'épicier, des jus de viande ou des boissons fermentées. Et il est préférable de manger peu à la fois et plus souvent, pour éviter un accaparement des énergies disponibles, par les organes digestifs. L'exploitation viscérale d'aliments trop excitants ou trop copieux annihilerait, en effet, les forces physiques.

La force et la résistance. — Dans la puissance musculaire, il y a deux choses à considérer : la force, qui répond à la quantité d'énergie libérée, et l'endurance, qui se rapporte à la durée possible de ce débit énergétique.

La force peut être accrue momentanément dans des proportions prodigieuses à l'aide d'aliments antiphysiologiques, mais c'est au détriment de l'endurance et de l'intégrité organiques.

L'endurance ne peut s'acquérir et se conserver qu'à l'aide d'un régime sévèrement physiologique.

On peut être très fort pendant un certain temps avec un régime très mal compris. On ne peut espérer garder de l'endurance qu'en se nourrissant logiquement.

L'athlétisme et la santé. — Force n'est pas synonyme de santé. On peut être très fort et très mal portant. Beaucoup de phénomènes athlétiques sont aussi délicats que des malades. Si la diathèse athlétique n'est pas un vain mot, c'est parce qu'un développement musculaire anormal et des efforts déraisonnables sont rendus possibles grâce à une alimentation outrée ou vicieuse.

D'ailleurs, la piètre valeur globale des athlètes à été reconnue de tout temps. Hippocrate (1) et Celse (2) l'avaient déjà proclamée. Les Romains, qui songèrent un moment à utiliser les gladiateurs comme soldats, durent y renoncer, car ces hommes pourtant si forts, ne possédaient aucune résistance à la fatigue et aux privations.

Le rendement physique. — Ses variations tiennent à plusieurs raisons.

Il y a d'abord une affaire de *construction organique*. Il y a des individus mieux doués que d'autres sous le rapport de la force vitale, de la forme musculaire et de la robustesse viscérale (organes digestifs, cœur et poumons). Chacun possède ses prédispositions de tempérament et ses aptitudes particulières qui, après culture générale, peuvent lui permettre de se spécialiser dans un genre d'exercice.

Puis, il faut tenir compte de la *constitution mentale*, de la qualité de l'énergie potentielle, de la puissance de la volonté. A état organique égal, c'est celui qui sera le plus volontaire qui l'emportera en pleine lutte. Bien souvent, pouvoir, c'est vouloir.

Le mode d'excitation des forces importe aussi considérablement. La nourriture physiologique, l'air, la lumière, le soleil et l'eau sont des facteurs indispensables de la bonne éducation physique.

Enfin, pour obtenir le meilleur rendement d'un organisme, il faut posséder la connaissance théorique et pratique des lois biologiques qui régissent la matière vivante (lois d'excitation, d'adaptation et de rythme).

En un mot, l'état organique et mental d'un sujet résume son tempérament. Et son mode d'alimentation, d'hygiène et d'entraînement conditionne le parti qu'on peut en tirer.

Le surmenage. — Aux timorés qui ne manquent pas d'opposer que l'exercice physique est un motif d'usure organique et de dépense vitale, il est bon de rappeler que la vie saine ne saurait se réaliser sans mouvement ni libération d'énergie et que l'insuffisance d'exercice est une mauvaise économie, puisque les forces non employées en mouvement sont perdues à lutter contre l'empoisonnement lent de la sédentarité. L'inertie est un suicide par

(1) « L'embonpoint athlétique poussé au plus haut degré est glissant. Il ne peut se soutenir dans cet état. » (Hippocrate. *Aphorismes*. p. 376)

(2) « Les personnes qui observent le régime des athlètes tombent facilement malades et vieillissent très promptement. » (Celse. p. 16)

intoxication lente. Rien n'est sain ni fortifiant comme de la bonne fatigue. Le grand mouvement, loin d'user les forces, accroît la vitalité, l'énergie et la longévité.

A côté de cela, il est évident que des malades, très débiles, mis trop tôt à l'exercice actif, ou encore que des sujets robustes poussés à l'entraînement sans tenir compte de leurs capacités vitales ni de leurs résistances, viscérales et musculaires, et sans observer les rythmes nécessaires (repos hivernal, entre autres), risquent de s'effondrer sous l'influence désastreuse du surmenage (1).

Pourtant, il est bon de le rappeler encore, *ce qui favorise par-dessus tout le surmenage, c'est l'alimentation mal choisie et mal réglée.* En effet, avec une alimentation normale, on obtient une limitation naturelle, impossible à dépasser sans avertissement, c'est l'apparition de la fatigue qui est une défense organique. Si l'on retarde son apparition par un flot de surexcitations alimentaires, on verse dans l'usure et l'épuisement.

Par l'exercice poussé, les suralimentés risquent le surmenage et des troubles morbides graves (ruptures vasculaires, syncopes, etc.), tandis que les bien alimentés n'obtiennent que la perfection des combustions et n'aboutissent qu'à la simple fatigue.

D'une façon générale, on peut donc dire que l'alimentation vicieuse entraîne l'exercice fautif et que l'alimentation physiologique implique l'exercice normal.

La fatigue. — Le plus souvent, la fatigue ne représente pas un véritable déficit des forces, dû à une baisse des réserves potentielles, mais seulement une impossibilité de mettre ces forces potentielles en action, parce que le conducteur organique qui leur sert de moyen matériel d'excitation et de manifestation se trouve épuisé, encrassé ou dégradé pour avoir trop servi. Il réclame alors soit du repos, soit du nettoyage, soit des matériaux alimentaires de réparation pour pouvoir servir de nouveau (2).

En dehors du cas de lésions anatomiques véritables, sources de fatigue pathologiques, on voit donc qu'il est possible d'assigner trois origines distinctes à la fatigue physiologique :

1° *La fatigue de force*, par excès d'intensité dans l'exercice ou par insuffisance nutritive, consiste en une impuissance organique momentanée qui oblige à un repos rythmé compensateur ou encore à une alimentation plus complète.

2° *La fatigue d'endurance*, par excès de prolongation dans l'exercice, qui est plutôt une usure physiologique des tissus ou encore des réserves vitales, demandant à la fois le repos et la prise d'aliments réparateurs et combustibles.

3° *La fatigue d'intoxication*, dite aussi « faiblesse », qui est une impo-

---

(1) Voir : « Le diagnostic de la vitalité individuelle », dans le livre P. Carton. *L'Art médical.*

(2) Nous avons déjà suffisamment insisté sur ce fait que les forces dont nous avons la disposition sont bien plus en nous qu'en dehors de nous et nous avons assez appuyé sur la distinction des forces d'action et des forces de fonction pour y revenir ici (Voir le chapitre IV et le paragraphe sur « l'Excitation alimentaire »).

tence fonctionnelle par encrassement et qui se dissipe le plus souvent par la correction alimentaire et l'accroissement de l'exercice.

Les deux premières sont des fatigues véritables, tandis que la troisième est une fausse fatigue qui frise le trouble pathologique. Le repos est le remède des premières, tandis qu'il est le renforçateur de la dernière.

D'ordinaire, comme ces trois modes de besoin organique se traduisent par une sensation identique : la fatigue, la plupart des individus les confondent dans une même origine et ne se font aucune idée de ces distinctions fondamentales. C'est ainsi que dans l'immense majorité des cas « la faiblesse » ou « le manque de forces », qu'accusent si souvent les malades, correspond à une inhibition toxique de leurs organes et à un refus d'excitation et de libération des forces potentielles, par suite de fautes alimentaires et parfois d'insuffisance de mouvement.

Aussi, les intoxiqués qui croient retrouver leurs forces en se livrant en pareil cas à l'alimentation copieuse et au repos systématique, ne font-ils que tourner dans un cercle vicieux et accroître leurs misères. Et l'on a beaucoup de peine à leur faire entendre que, pour eux, le retour des forces et de la santé ne peut dépendre, au contraire, que de la restriction alimentaire et de l'accroissement du mouvement.

Le rythme dans l'exercice. Le repos. — La dépense continue n'est pas dans l'ordre naturel. L'oscillation dans le débit est la caractéristique de toutes les manifestations de l'Energie Cosmique. Les longues tenues de forces à un potentiel élevé et uniforme sont anormales et antiphysiologiques. La vie animale dans toutes ses réactions n'est qu'une succession de mouvements discontinus. Le jeu du cœur, des poumons, de la marche, de la vie (éveil et sommeil) est réglé par des intervalles successifs d'activité et de répit (1).

Le repos est une défense naturelle nécessitée par l'épuisement des forces de fonction et l'usure de la matière vivante. Quand un sujet normal et fort se sent épuisé, ce qui est à bout ce n'est donc pas son énergie potentielle d'action, ce sont ses énergies actuelles de fonction. En d'autres termes, c'est son organisme qui se refuse à laisser passer les excitations et à renvoyer les réponses potentielles. Quand ce sujet se repose, ce n'est pas tant sa tension potentielle qu'il rétablit, que son rouage organique qu'il répare et remet en état de servir de nouveau, comme moyen d'excitation et de débit de ses forces congénitales latentes (2), c'est pourquoi le sommeil est souvent plus réparateur des forces que l'alimentation et c'est ce qu'exprime le proverbe : qui dort dîne.

La fatigue rythmée, qui conduit au repos rythmé, est donc une de nos plus précieuses défenses naturelles, car si nous avions la possibilité de débiter nos forces latentes, sans répit, nous abuserions de cette permission et notre vie se consumerait en une seule flambée, continue et précipitée.

Ces considérations théoriques nous conduisent à d'importantes déductions pratiques.

D'abord, tout travail physique ou cérébral doit être rythmé, et, plus

(1) Voir le chapitre : « Les rythmes dans la nature ».
(2) Se reporter au chapitre : « Constitution énergétique de l'homme ».

l'exercice doit être prolongé, plus les intervalles de repos demandent à être courts et rapprochés. Quand on veut faire preuve de fond, c'est-à-dire conduire à bien un effort de longue haleine, tout en gardant la plénitude de ses moyens, rien n'est plus mauvais que de forcer les étapes, de débiter ses forces par longues saccades et de s'obliger à des temps d'arrêt trop prolongés. L'effort régulier, méthodiquement calculé, entrecoupé de brefs repos, sera toujours le plus fécond, qu'il s'agisse de pratique sportive ou d'occupations intellectuelles. On dure longtemps et on fournit un rendement de haute qualité à travailler régulièrement et à se reposer souvent.

L'exercice forcé et le repos outré, même dans un but thérapeutique, sont l'un et l'autre des erreurs physiologiques et des contre sens naturels.

Ces considérations nous conduisent encore à faire remarquer qu'on ne doit jamais faire coup sur coup deux dépenses d'énergie, même si elles sont de genre différent. Dans la vie courante, les principales occasions de dépense sont le mouvement, le travail cérébral, l'alimentation et les réactions aux applications thermiques (cures atmosphériques et hydrothérapiques). On ne devra donc pas faire se succéder ces diverses occasions de dépenses, sans les séparer d'un court intervalle de repos à la chaise longue.

En ce qui concerne l'alimentation, entre autres, il est absolument nocif de se mettre à table au sortir d'une marche, d'un exercice, d'un travail cérébral, sans avoir pris un peu de repos, assis ou mieux étendu, en ayant la précaution de se relâcher tous les muscles et de respirer tranquillement. Au lieu de se mettre à table avec le cœur agité et l'appétit bloqué, on acquiert ainsi un meilleur appétit et on facilite grandement le travail d'assimilation alimentaire. On s'explique alors pourquoi les Anciens prenaient leurs repas, allongés sur des lits bas (torus, triclinium). De même, il est mauvais de se mettre au travail physique ou cérébral au sortir de table, parce qu'à ce moment la majeure partie des énergies disponibles est détournée au profit de l'exploitation alimentaire (activités glandulaires et mouvements péristaltiques). Le meilleur travail s'exécute une fois que la digestion est bien amorcée ou mieux encore sur le point d'être achevée. La lucidité cérébrale et la souplesse physique ne sont jamais plus éclatantes que quand on est à jeun. La sieste, deshabillé, au lit, est un remède souverain, chez les épuisés, logiquement nourris.

Enfin, il est contre-indiqué de se mettre au travail intellectuel derrière une période d'exercice, sans intercaler un court moment de repos pris étendu. De même, il est nécessaire de prescrire le repos avant la mise en œuvre et après l'achèvement des réactions, des applications d'agents naturels (séances hydrothérapiques, bains de soleil, etc.).

Les animaux, guidés par l'instinct, n'agissent pas d'autre façon ; après leurs repas, ils s'immobilisent toujours un certain temps. Les cochers avisés savent bien qu'ils ne peuvent demander son effort normal, à un cheval qui vient de manger sa ration. Dans les chasses à courre, on arrive à forcer un animal beaucoup plus vite, s'il a été surpris au sortir d'un repas.

Les besoins quotidiens de repos varient énormément d'un individu à un autre, selon l'état organique et selon la qualité des énergies vitales personnelles. En général, huit heures de sommeil suffisent. A ce propos, il

est bon de suivre les indications saisonnières et de dormir plus l'hiver que l'été. Le coucher et le lever du soleil sont les meilleurs guides naturels. Nous devrions en tenir compte autant que le font les paysans et tous les êtres vivants en général. Rien n'est plus malsain que de veiller outre mesure et de se lever tard (1).

L'entraînement. — L'entraînement consiste dans l'application méthodique de la loi biologique d'adaptation lente, dont nous avons déjà fait mention à propos de la conduite des changements de régime alimentaire. Il doit être poursuivi aussi conformément aux lois d'excitation optima.

Quand l'entraînement est respectueux des conditions d'excitation physiologique des forces (aliments normaux, air, soleil, eau), quand il est réglé avec la progression et les rythmes voulus, quand il ne dépasse pas les limites des aptitudes et des possibilités fonctionnelles du sujet considéré (2), il permet d'opérer de véritables transformations et d'aboutir à des rendements énergétiques remarquables. C'est dire qu'il ne doit jamais déterminer de troubles morbides, enrayer l'appétit, provoquer la soif, donner de la congestion, faire perdre le sommeil, dégrader les muscles, forcer le cœur, affoler la respiration, sinon il verserait dans le surmenage et conduirait à la maladie

2° LA MEILLEURE MÉTHODE D'ÉDUCATION PHYSIQUE.

Ses conditions fondamentales. — Une méthode d'éducation physique, pour être parfaite, doit être basée sur des nécessités d'ordre général et naturel, et non sur des considérations étroites et théoriques. C'est ainsi qu'on ne doit pas se proposer comme but en s'exerçant, d'obtenir simplement une belle attitude, des muscles volumineux, de gros biceps, un fort tour de poitrine ou encore de réussir une performance spéciale ou un tour d'adresse. Peu importent ces résultats partiels ou excessifs, si la mise en valeur globale de l'organisme entier reste négligée.

Une bonne méthode d'exercices doit comporter *l'éducation et l'entraînement parallèle de tous les muscles superficiels et profonds.* Elle doit donner des épaules robustes pour bien respirer, une sangle abdominale rigide pour bien digérer, des poignets, des jarrets et des reins solides pour se débrouiller en toutes circonstances et, par-dessus tout, un cœur et des poumons résistants pour pouvoir se livrer sans fatigue aux exercices utilitaires et aborder en toute sécurité l'entraînement sportif.

Il est essentiel, de plus, qu'elle *s'accomplisse en plaçant l'homme dans ses conditions normales d'existence naturelle,* de façon qu'il recueille le maximum d'énergies ambiantes, pendant qu'il est appelé à en dépenser beaucoup. C'est dire que le contact direct de l'air pur, des radiations solaires et de l'eau avec le revêtement cutané doit être imposé à propos et faire partie intégrante de la méthode.

---

(1) Pour l'organisation des repos logiques, lire le chapitre : « La loi naturiste des trois repos », dans le livre : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Voir : « le diagnostic de la vitalité individuelle », dans P. Carton. — *L'Art médical.*

Enfin, *dans sa partie préparatoire ou analytique, elle doit s'efforcer à reproduire en miniature tous les mouvements utilitaires naturels et rien que ces mouvements.* Elle évitera ainsi les séries de mouvements insignifiants ou anormaux. Les premiers sont condamnés par leur inutilité pratique, les autres par le forçage antiphysiologique qu'ils déterminent dans les ligaments, tendons, articulations et gaines musculaires.

Voyons maintenant de quelle façon les principales méthodes d'éducation physique remplissent les conditions de ce programme.

La gymnastique d'agrès. — Codifiée en Allemagne par Jahn, introduite en France par Amoros en 1815, cette méthode qui utilise trapèze, barre fixe, barres parallèles, anneaux, etc., est défectueuse. Elle constitue un « sport aérien à poids lourd » (Tissié), bien plus qu'un exercice éducatif. Elle tend à transformer l'homme en animal grimpeur, tandis qu'il est avant tout un marcheur. Elle donne à ses adeptes une attitude vicieuse, avec le cou rentré, le dos voûté et les épaules soudées en avant. Elle développe trop exclusivement les muscles thoraciques et laisse le bassin aminci et les jambes grêles (1). Elle n'est pas physiologique, parce qu'elle comporte des mouvements de dislocation de l'épaule, comme dans le renversement en arrière aux anneaux, et aussi parce qu'elle exige des efforts continus, mal rythmés, qui congestionnent le thorax et la tête et n'éduquent pas la respiration. Difficile, acrobatique souvent, elle est inapplicable d'emblée aux sujets médiocrement musclés et reste toujours interdite aux débiles et aux malades. Enfin, elle n'a aucunement souci d'assurer le contact avec les agents physiques naturels, puisqu'elle s'exécute d'ordinaire le corps vêtu et en espaces clos.

La gymnastique suédoise. — Bien qu'elle soit loin de constituer une méthode idéale et intangible, applicable à toutes les races et à tous les organismes, la gymnastique suédoise, œuvre de Ling, présente d'évidentes supériorités sur la gymnastique aux agrès. Elle attache à la fonction respiratoire l'importance qu'on lui doit et la rétablit dans son rôle primordial. Elle est mieux comprise, car elle vise à faire travailler successivement les groupes musculaires antagonistes, en faisant succéder les mouvements de flexion à ceux d'extension, ceux de pronation à ceux de supination, ceux de bras à ceux de jambes. Enfin, elle est plus complète, puisque dans sa série intégrale elle comporte des exercices de marche, de grimper (espalier, cadre, corde), de suspension, d'équilibre, de course, de sauts sur place, en hauteur, longueur et profondeur, de sauts à la bomme, au cheval de bois et à la perche, et puisqu'elle se complète par des jeux et des sports (escrime, natation, ski, patinage, etc.). Bien des critiques injustifiées lui sont adressées par ceux qui ne connaissent que sa série préparatoire et n'ont jamais vu exécuter sa série fondamentale, qui comprend précisément les marches, sauts, équilibres et suspensions.

A côté de ces avantages qu'il importait de reconnaître en toute justice, il n'en reste pas moins de sérieux inconvénients à lui reprocher.

(1) D'instinct, les Allemands ont remédié à cette insuffisance des exercices de jambes par le pas de parade qui, s'il est disgracieux, n'en constitue pas moins un exercice dérivatif et complémentaire.

Dans son désir intense de remédier à l'insuffisance respiratoire et à l'incorrection des attitudes, elle a vraiment exagéré l'importance de certains mouvements et poussé souvent leur décomposition analytique jusqu'à les rendre puérils et fastidieux. Elle s'est ainsi encombrée d'une foule de positions statiques, fondamentales en théorie pure, et de gestes anodins et conventionnels.

Dans son mépris des engins, qui pourtant sont dans l'ordre naturel, elle s'est cantonnée dans la correction passive des attitudes défectueuses et non dans leur effacement actif. En n'utilisant les accessoires de gymnastique que comme appuis passifs (bomme, espalier, cheval, banc, etc.), et en se refusant à l'emploi d'agents actifs (poids, haltères, caoutchoucs), elle a vraiment trop négligé le développement musculaire.

La gymnastique suédoise, en effet, donne peu de muscles. Elle permet à ceux qui possèdent un état trophique naturellement satisfaisant de le conserver, mais elle est incapable de faire acquérir du volume et du relief musculaires. Ses corrections s'établissent bien plus par des tractions ligamenteuses que par des actions musculaires. Aussi, trop souvent, si elle redresse les épaules au moment de l'exercice, elle les laisse retomber aussitôt après, pour le reste de la journée, parce qu'elle ne développe pas assez la puissance musculaire.

Par suite, elle a trop demandé à l'effort purement mental pour maintenir des positions statiques, pour garder des attitudes figées, qui exigent une tension cérébrale et des contractions généralisées vraiment fatigantes. Et jamais ces simples efforts exécutés à main libre avec une attention concentrée n'ont valu, pour la culture musculaire, les mouvements moins conscients, mais autrement agissants, des exercices avec poids légers.

Pour faire bomber le thorax, jusqu'à la manie, elle a utilisé des renversements en arrière du tronc, de la tête et des épaules qui sont outrés et antinaturels. Dans aucun exercice utilitaire, pas plus chez l'homme que chez les vertébrés supérieurs, il n'est possible d'observer pareils mouvements d'hyperextension vertébrale. Ces exercices vicieux tendent à effacer les courbures rachidiennes normales, à relâcher les gaines musculaires de la sangle abdominale et à donner cette ensellure lombaire si commune chez les fervents de la suédoise.

Le dégagement de la poitrine et l'effacement du ventre doivent résulter beaucoup moins d'attitudes voulues, prises d'emblée en guise de positions fondamentales, ou encore de tiraillements ligamenteux excessifs, que d'exercices musculaires actifs, naturels et utilitaires, qui seuls permettent la rénovation active des muscles suspenseurs des épaules et du paquet intestinal. Les beaux athlètes de l'Antiquité, de même que les belles anatomies des peuples encore non civilisés se sont créés par l'exercice naturel et utilitaire, on ne doit jamais l'oublier.

De même, la respiration profonde doit devenir un acte automatique, grâce au jeu de muscles faits, bien plus qu'une pratique volontaire et forcée. Quand on ausculte des malades entraînés à l'hyperinspiration suédoise, on constate bien des fois que ces sujets continuent à dilater déraisonnablement leur thorax, alors que depuis longtemps l'air ne pénètre plus et ne peut plus

pénétrer dans leurs alvéoles prêtes à éclater. Il y a là certaines exagérations contre lesquelles il convient de mettre en garde les trop bien intentionnés.

Mais encore, la suédoise n'est pas complètement éducative, puisque, dans sa partie fondamentale, il lui manque les exercices de « lever » et de « lancer » et, de plus, parce qu'inventée dans un climat froid et humide, elle est avant tout une méthode de gymnase, qui se préoccupe peu du plein contact des milieux naturels (air, soleil, eau).

Enfin, la suédoise peut convenir aux tempéraments lymphatico-sanguins des races du Nord, qui s'accommodent de la discipline intransigeante et de la monotonie vitale. Mais, pour les tempéraments nerveux-sanguins et bilieux-sanguins de la race française, elle contredit trop ses tendances naturelles à l'évolution libre et à l'activité spontanée et variée, pour jamais pouvoir lui être applicable.

Faisons observer encore qu'en pratique, l'enseignement de la suédoise reste habituellement limité à sa partie préparatoire, sans emploi des accessoires coûteux et encombrants (espaliers, bommes, cordes, cheval, etc.) qu'elle comporte pour être exécutée entièrement. Aussi, se montre-t-elle alors totalement insuffisante à relever l'état nutritif et trophique d'un individu valide. Elle n'est plus, en pareil cas, qu'une pantomime, qu'une succession de gestes trop conventionnels et nullement revigorants. Et cela, même ses plus chauds partisans, l'ont reconnu. C'est ainsi que Lagrange (1) écrit: « Avec la gymnastique suédoise, par exemple, où les mouvements sont très modérés il est difficile d'obtenir des mouvements généraux assez énergiques pour modifier profondément la nutrition. »

Ce qu'il y a à retenir dans la suédoise, c'est son souci d'assurer la bonne respiration, de développer la discipline musculaire et cérébrale et surtout de faire alterner les efforts musculaires antagonistes au cours des exercices. Un bon nombre de ses mouvements sont à conserver comme suffisants pour certains malades qui doivent travailler à mains libres, mais elle est incapable de créer des individus solidement étoffés et pleinement vitalisés.

Les méthodes de culture physique partielle. — Il existe une foule de méthodes d'exercices dont leurs auteurs dépourvus d'idées générales se figurent de bonne foi que pour rénover les individus, il suffit soit de leur accroître les tours de bras et de poitrine, soit de leur apprendre simplement à bien respirer, soit encore de leur faire exécuter une série de mouvements à l'aide d'un engin déterminé (exerciseur, haltères, spiromètre).

Pour voir où conduisent ces gymnastiques fragmentaires, il n'y a qu'à considérer les photographies des sujets ainsi entraînés en vase clos. Ils exhibent un thorax démesurément élargi, en bouquet de fleurs, supporté par un bassin et des jambes étriqués. Et cela parce qu'ils ont accordé une prédominance inconsidérée aux exercices thoraciques et presque entièrement négligé le jeu des jambes (marche, course, saut). Ce sont des déformés et des insuffisants qui, n'ayant aucun entraînement du cœur et des poumons, risquent de s'affaler à la moindre épreuve de course.

Les spécialistes de la gymnastique respiratoire qui espèrent redonner

(1) Lagrange. — *La médication par l'exercice*, p. 243.

du souffle et de la santé, rien qu'en faisant respirer sur place sans muscler ni endurcir le cœur et les poumons, par de la course et des sautillements, commettent la même erreur.

Ceux qui étendent à des gens valides les pratiques de mécanothérapie et de redressement passif des attitudes vicieuses (suspensions, tractions et redressements passifs, corsets et appareils correcteurs, canne passée derrière le dos et maintenue par les coudes, etc.) font de la mauvaise médication symptomatique. Une anomalie physique ou fonctionnelle exige, en effet, un relèvement vital entier et non une correction purement locale.

Quant aux nombreuses méthodes trop particulières, conçues sans idées suffisamment générales, comme c'est le cas des séries à la Sandow, à la Muller, etc., elles dénotent toutes la même incompréhension des besoins physiques de l'homme. Elles négligent la culture des muscles viscéraux et se montrent inaptes à développer le souffle, à conférer de l'énergie cardiaque et pulmonaire, puisque les principales fonctions naturelles (course, saut, grimper) n'y sont pas représentées.

La méthode naturelle. — C'est celle qui vise à reproduire intégralement les actes moteurs qui édifièrent et entretinrent notre architecture anatomique et qui sont principalement : la marche, la course, le saut, le grimper, le lancer, le lever, la natation et la défense naturelle (pugilat, lutte, etc.). Sa base générale et naturelle, son souci de replacer l'individu au contact intime des éléments de vie (air, soleil, eau, aliments (normaux) en font la méthode de choix.

Elle est la plus rationnelle, parce qu'elle est la seule qui soit de pratique universelle, commune à tous les animaux, parce que c'est elle qu'emploient d'instinct les races primitives et les enfants, parce qu'enfin de tout temps, c'est elle qui fut en honneur chez les peuples qui atteignirent les plus hauts développements à la fois physiques et intellectuels.

Comment, en effet, les animaux (quadrupèdes, oiseaux, etc.) acquièrent-ils la perfection de leurs formes, la robustesse et l'harmonieux développement de leurs masses musculaires, si ce n'est en se livrant, chaque jour, aux exercices naturels de déplacement, de recherche alimentaire, de combat ou de fuite, en faisant acte, en un mot, de lutte pour l'existence ?

Quels moyens emploient les hommes restés à l'état primitif, pour posséder de splendides anatomies (Sénégaliens, par exemple), pour réaliser des exploits de force et d'endurance inouïs (porteurs nègres de l'Afrique centrale) ? Les nécessités de l'existence et les efforts de concurrence vitale qui les obligent à faire l'usage quotidien de tous leurs groupes musculaires, le contact intime avec l'air, le soleil, la pluie, une alimentation vraiment naturelle, parfois strictement végétalienne et fruitarienne (1), tels sont les seuls motifs d'entretien de leurs belles musculatures et de leur force surprenante.

Comment s'y prennent donc nos petits paysans pour parvenir au développement physique que leur envient les citadins rabougris ? C'est bien simple et tout à fait naturel. Regardez une bande de ces enfants lâchés en pleine campagne. Que font-ils ? Ils marchent, courent, sautent à pieds joints, à clo-

(1) Voir G. Hébert. — *L'Education physique par la méthode naturelle*, p. 6.

che-pied ; ils luttent, se bousculent, tombent à terre, se relèvent ; ils grimpent aux arbres, se suspendent aux branches, se lancent des pierres et soulèvent des objets pesants : pierres, branchages ; ils barbotent à demi-nus dans des flaques d'eau, ou au bord d'un cours d'eau, insoucieux du vent qui souffle, du soleil qui darde ou de l'eau qui tombe. Où sont là-dedans les attitudes fondamentales, les poses malaisées, les gestes raides et figés que comportent tant de méthodes qui se proclament scientifiques, rationnelles et supérieures ?

Et les Anciens, les Grecs et les Romains, qui nous ont légué tant de statues, modèles impeccables de force et d'harmonie, comment comprenaient-ils l'éducation physique ? Par quels procédés leurs athlètes arrivèrent-ils au suprême degré de perfection ?

La culture physique grecque avait pour base la pratique des cinq exercices naturels du *Pentathle*, c'est-à-dire : la course, le saut, la lutte, le lancement du disque, le jet du javelot. Elle comprenait des exercices préparatoires enseignés par le *pédotribe* aux enfants principalement, et les exercices plus actifs du pentathle exécutés sous la direction du *gymnaste*. Elle se complétait par une foule de sports divers : jeu de paume, pugilat, équitation, danses, etc.

Chez les Romains, l'éducation physique était organisée d'une façon identique, puisqu'elle consistait essentiellement dans la pratique méthodique des principaux exercices utilitaires et naturels. La course et le saut en formaient la base, puis venaient le jet du javelot, la lutte, l'équitation et la natation. Ces jeux se prenaient en plein air, sur les bords du Tibre et se terminaient par un exercice de natation qui enlevait poussière, sueur et fatigue et rétablissait l'équilibre organique et thermique.

De même encore, comment le plus grand génie médical de l'Antiquité concevait-il l'éducation physique et quel genre d'exercices ordonnait-il à ses malades ? Hippocrate recommandait avant tout les exercices naturels (1) : la marche d'abord, puis la course à pied, la course à cheval, les sauts et les bonds, la lutte ordinaire, la lutte main contre main, les exercices de la balle suspendue, de la gesticulation, de l'arrêt de la respiration. En même temps, avant ou après les exercices, selon les cas, il préconisait les frictions, massages, bains chauds, bains d'air, de sable et de poussière. Enfin, il s'élevait contre la gymnastique purement athlétique, telle qu'on la pratiquait alors dans les palestres.

Au surplus, l'expérience confirme la haute valeur pratique et la puissance de rénovation de cette méthode copiée sur les enseignements naturels et montre sa supériorité éclatante sur toutes celles qui furent imaginées *a*

---

(1) Cet exposé se trouve dans son chapitre du « Régime ». Le traitement qu'il conseillait pour remédier aux accidents de pléthore vaut la peine d'être cité, car il montrera l'importance qu'il attachait à l'alimentation normale et à l'exercice, tout à la fois :

« On retranchera le tiers des aliments ; on fera de longues courses anguleuses avec ses habits. On fera nu celles du double stade et les courses en rond ; on prendra des frictions ; on luttera un peu, point à bras-le-corps, mais main contre main ; ou bien on fera l'exercice de la balle suspendue, qui convient encore mieux ; au sortir des exercices, on fera beaucoup de promenades ; on ne négligera pas celles du matin. Après le souper, quelque exercice de la voix sera très utile .. Les personnes dont il est question ici ont besoin de plus d'exercice que de nourriture. » (*Du régime*, T. II, p. 79).

priori, d'après des principes partiels (théories articulaires et neuro-musculaires, recherches de l'hypertrophie des formes, de l'harmonie gesticulaire réglée par la cadence ou la musique, gymnastiques rythmiques, etc.). En effet, elle est la seule méthode qui développe l'être intégralement, en lui gardant ses harmonieuses proportions et en le rendant apte à se tirer d'embarras dans n'importe quelle circonstance. Comme elle oblige à garder le vivifiant contact des agents physiques naturels, elle rend ceux qui la pratiquent plus endurants, plus rustiques et vraiment mieux portants. Elle leur communique un air de santé, une souplesse d'allure, une élégance de forme, un cachet général d'allégresse et de force tout à fait caractéristiques.

En France, ces principes d'éducation physique, conduits d'après les bases naturelles, n'ont pas toujours été méconnus. Déjà, on en peut trouver l'exposé intégral et précis, dans un ouvrage édité à Paris en 1803 : *la gymnastique de la Jeunesse*, par *Amar Durivier et Jauffret*. La première partie de ce livre, composée d'aperçus généraux restés entièrement justes et vrais, écrite dans un parfait esprit naturiste et un style excellent, mériterait presque d'être réimprimée. Après un exposé doctrinal établi sur les bases naturelles et les enseignements des Anciens et des Modernes qui se sont inspirés de la nature, les auteurs établissent un parallèle entre le développement physique de « l'homme de la société et de l'homme de la nature ». Puis, ils démontrent dans des pages admirables les conséquences fâcheuses du manque d'exercice sur la santé et le moral des individus et ils expriment le regret que les lois de la nature soient si oubliées en matière d'éducation des enfants, pour lesquels le mouvement est l'agent primordial de développement. Des considérations sur « la lutte éternelle de l'homme avec ce qui l'environne » et sur la nécessité de « la vie active et laborieuse, du régime simple et frugal », complètent ce chapitre.

La seconde partie comprend les subdivisions suivantes : l'art de *sauter*, avec description de 9 genres de saut ; la *course*, avec 5 modes d'application ; la *lutte*, avec 6 espèces ; l'art de *nager* et de plonger ; l'art de *lancer* le javelot, le disque, etc., avec l'étude de 16 jeux où le lancer intervient comme exercice principal ; l'art de *grimper*, avec 7 variétés ; l'*équilibre* et le *balancement*, avec 11 façons de s'y exercer ; l'*équitation* ; la *marche* et la *danse* ; l'*escrime*.

Après un chapitre d'éducation des sens où les auteurs expliquent pourquoi « il est indispensable d'accoutumer les enfants à bien sentir et de leur apprendre à raisonner juste », se trouvent des conseils précieux et rares sur les rythmes de l'exercice à observer par rapport aux saisons de l'année, aux heures de la journée, au temps des repas et de la digestion ; sur l'exercice sans vêtements ; sur le souci d'individualiser les exercices selon les tempéraments et les résistances organiques de chacun ; sur la nécessité d'exercer également les deux moitiés du corps et, enfin, sur ce fait capital que l'élève doit trouver, dans l'exécution de l'exercice, du plaisir et de l'encouragement tout à la fois.

De nos jours, cette méthode naturelle a été retrouvée d'instinct, recréée, perfectionnée et scientifiquement codifiée par un éducateur du plus haut talent, le lieutenant de vaisseau Georges Hébert. Cet auteur a mis au point la technique de l'éducation physique naturelle dans une série d'ouvrages remarquables et il a apporté la démonstration irréfutable de sa supériorité, par les splendides résultats enregistrés dans les écoles de la marine.

Après en avoir fait l'expérience sur des adultes valides, sur des malades et aussi sur des groupes d'enfants convalescents ou chétifs, à l'hospice de Brévannes, nous avons pu constater qu'aucune autre méthode n'était capable d'assurer pareilles rénovations physiques, vitales et mentales (1).

Nous devons nous borner ici à résumer les caractéristiques principales de la méthode Hébert et nous prions les lecteurs de se reporter à ses ouvrages et particulièrement à sa leçon-type d'entraînement (2).

Dans sa *partie essentielle*, la méthode naturelle est constituée par huit groupes d'exercices utilitaires et indispensables qui sont : la marche, la course, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle (boxe, lutte) et la natation.

Elle comprend, en outre, une *partie éducative ou préparatoire*, composée de mouvements élémentaires du tronc, des bras, des jambes et d'exercices respiratoires, qui utilisent toutes les possibilités de déplacement normal des diverses articulations du squelette. Ces exercices peuvent être exécutés à part, pour préparer à la série essentielle ou pour rester à la portée de sujets affaiblis.

Enfin, cette méthode est complétée par une *partie complémentaire* de jeux et sports (escrime, aviron, équitation, etc.) et par une *partie hygiénique* de bains d'air, de soleil et de soins hydrothérapiques.

1° **La marche.** — Les exercices les plus normaux pour l'homme arrivé à son développement actuel d'être bipède sont la marche, la course et le saut. Et c'est dans cet ordre progressif que l'on doit les pratiquer au cours de la leçon et les prescrire aux malades valides.

De tous les exercices, le plus sain, le plus efficace, le plus indispensable pour tous, athlètes ou débiles, est la marche, parce que c'est le plus naturel pour l'homme. Nous croyons devoir insister sur cette vérité banale, parce qu'on tend actuellement à reléguer la marche à un plan secondaire, en accordant trop d'importance aux gymnastiques statiques, respiratoires, rythmiques, conventionnelles ou encore purement brachio-thoraciques.

Souvent, elle est le seul exercice que l'on puisse recommander à certains malades (cardiaques, tuberculeux à lésions ouvertes, nerveux asthéniques) ou à des sujets âgés. Chez ces affaiblis, elle suffit d'ailleurs à elle seule, à entretenir le fonctionnement satisfaisant de la nutrition, à cause de la multiplicité des sollicitations viscérales qu'elle engendre.

En effet, elle est une *fonction d'élaboration nutritive idéale*. Elle active le jeu de la respiration et introduit ainsi l'oxygène utile aux combustions organiques ; elle accélère la circulation par l'augmentation des battements cardiaques et aussi par la chasse veineuse que procurent les pressions répétées sur le très riche réseau vasculaire de la plante du pied (vrai cœur périphérique). Par les mouvements qu'elle imprime au corps, elle détermine un véritable brassage humoral qui nettoie tous les tissus, et elle provoque des contrac-

(1) Voir P. Carton. — *La cure de soleil et d'exercices chez les enfants.* Maloine, édit. 2e édition.

(2) G. Hébert. — *Guide pratique d'éducation physique.* — *L'Education physique raisonnée.* — *L'Education physique ou l'Entraînement complet par la méthode naturelle.* — *Le code de la force.* — *Ma leçon-type d'entraînement.* (Vuibert, éditeur, 63, boulevard Saint-Germain)

tions réflexes dans les viscères creux qui combattent à merveille les troubles de dilatation d'estomac et d'atonie intestinale. Rien n'est plus exact que le précepte souvent répété : on digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac. D'autre part, après avoir brûlé les mauvais déchets, elle facilite leur élimination par les émonctoires (sueur, urine, exhalaison pulmonaire).

Enfin, ce n'est pas seulement le corps qui profite de la marche. Elle aide puissamment à l'élaboration cérébrale et à l'équilibre mental. Au cours d'une bonne marche, les idées s'animent, surgissent plus nombreuses et plus nettes. A voir le grand nombre d'orateurs et de professeurs qui se mettent instinctivement en marche à la tribune ou dans l'hémicycle pour penser et s'exprimer plus aisément, on se rend bien compte de l'influence favorable de cet exercice sur les opérations cérébrales et le débit de la parole. Dans ses Confessions, J. J. Rousseau raconte combien il trouvait dans la marche un soulagement à ses misères physiques et en même temps un merveilleux excitant du travail cérébral. « La marche est un exercice salutaire et qui même aide à recevoir l'inspiration des plus hautes pensées » avait également proclamé Tissot (1).

Aucun exercice ne saurait se substituer à la marche, ni dispenser de sa pratique biquotidienne. Elle s'impose aux malades valides comme aux bien portants, aux sédentaires comme aux travailleurs de force. Après tout ouvrage ou exercice, on doit la pratiquer pour ramener l'équilibre organique et se libérer des encrassements humoraux.

D'une façon générale, on doit marcher en moyenne une heure le matin et deux heures l'après-midi. Mais ce qui importe encore plus que le temps, c'est la vitesse de marche Une marche courte, mais très vive, est plus saine qu'une longue promenade faite à pas mesurés. Une heure de marche à 6 kilomètres vaut mieux que 2 heures à 3 kilomètres. Chacun doit adopter son rythme personnel, plutôt qu'une allure théorique, aussi bien pour la fréquence et la grandeur des pas, que pour le jeu de la respiration.

Chez les sujets fatigués, ces temps de marche seront réduits. Certains asthéniques, épuisés ou très surmenés, qui ont besoin de vivre d'économies et de recapitalisation des forces, devront réduire considérablement ou même supprimer la marche du matin, car l'usure et la fatigue au cours de la matinée constituent une entrave considérable au rétablissement des forces, en pareils cas (2).

La marche sur des trottoirs encombrés est une fatigue plus qu'un exercice. On doit s'entraîner en espace libre et, au cours de la promenade, faire de temps à autre des séries de pas de course en vitesse, sur 50 ou 100 mètres. On devra rechercher de préférence des terrains accidentés qui obligent à gravir des côtes. La marche sous bois taillis est une des plus hygiéniques, à cause des mouvements si variés des bras, du tronc, des jambes, qu'elle nécessite pour éviter ou écarter les branchages.

Au cours des exercices méthodiques, on pourra reproduire les diverses sortes de marches : marche ordinaire ; de fond en flexion ; de vitesse en extension ; sur la pointe des pieds ; combinée à divers mouvements respiratoi-

(1) Tissot. — *De la santé des gens de lettres.* Paris, 1769, p. 126.
(2) Voir : « La loi naturiste des trois repos » dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

res, etc. Le torse, les bras et les jambes seront nus, pendant l'exécution de la marche éducative. En promenade, on veillera à porter des vêtements légers et amples et des chaussures ajourées, larges, à talons bas. Par hasard, pour obtenir un effet sudatoire et amaigrissant, on peut se couvrir de tricots de laine.

2° **La course.** — Elle est l'aboutissement naturel de la marche accélérée; aussi possède-t-elle les effets et les avantages amplifiés de la marche. C'est l'exercice le plus efficace pour corriger les imperfections de nutrition chez les arthritiques, pour réduire les surcharges graisseuses des obèses. Elle réalise le meilleur moyen de cultiver les muscles profonds, de donner du souffle, de l'endurance cardiaque et de la vigueur générale. Mais elle exige, pour être pratiquée, un myocarde et des valvules en bon état, et des poumons sans lésions ouvertes ou aiguës.

Dans la série éducative, on utilisera tour à tour les diverses allures de courses : courses à rythme lent ou de fond, courses de vitesse, courses sur la pointe des pieds, courses lentes en procédant par bonds d'une jambe sur l'autre, courses en flexion, à quatre pattes.

3° **Le saut.** — Il comprendra les sautillements sur place, les bonds en courses, les sauts véritables avec élan, sans élan, avec appui (saute-mouton, saut à la perche), sans appui, en hauteur et longueur (se servir d'une corde tendue ou d'une barrière), en profondeur (utiliser un escabeau, une échelle, un mur). Ils se feront de face et latéralement.

4° **Le grimper.** — Cet exercice, très énergique, nécessite une forte volonté et exige déjà un certain développement musculaire. On ne devra pas en abuser, ni rechercher de trop grandes variations de fantaisie (trapèze, anneaux, barre fixe) qui entraîneraient les inconvénients déjà dénoncés à propos de la gymnastique aux agrès.

On apprendra simplement à faire de la suspension et du rétablissement à la barre fixe, à grimper à la corde lisse, avec et sans l'aide des pieds, à grimper à un arbre ou à un mât, à grimper de diverses manières aux échelles de corde et de bois, à s'élever le long d'une muraille à l'aide d'une corde.

5° **Le lever.** — Ce genre de mouvement comprend les exercices classiques du lever, du jeté, de l'arraché, de la volée et du dévissé, qui sont les diverses manières d'élever un objet pesant (pierre, haltères, barres, gueuses) du sol au-dessus de la tête, à l'aide d'une main ou des deux mains. Il est recommandé de ne pas s'attaquer à des objets trop pesants. Il est plus profitable et plus sain de lever une série de fois un poids léger de 10 kilos que de réussir quelques tentatives de lever d'un poids de 30 à 40 kilos.

Trop forcé, cet exercice enlève de la souplesse et de la vitesse musculaires ; il doit être extrêmement modéré pour les enfants, afin de ne pas entraver leur croissance. Les grands arthritiques et les individus au foie et au cœur débiles devront ne s'y livrer qu'avec grande modération et prudence.

Certains travaux utilitaires, comme l'arrachage d'arbres, de racines, le chargement d'un sac lesté sur les épaules, le transport de blessés, ou des jeux comme les tractions à la corde faites par groupes opposés correspondent à ce même mouvement.

6° **Le lancer.** — Il convient à tous les âges. Pour l'exécuter, on peut

se servir d'une balle, d'une pierre ou d'un boulet. Au début, des cailloux légers ou des balles seront employés et on visera un cercle d'un mètre de diamètre, tracé sur un mur, en se plaçant à 20 mètres de distance. On variera les modes de jet, de chaque main, des deux mains à la fois, de bas en haut, horizontalement, etc. Les jeux classiques du lancement du disque, du javelot, les exercices de jonglage, les lancements de cordages, de filets de pêcheur sont des modes pratiques du lancer.

7° **La défense.** — Elle comprend principalement les exercices de lutte avec ses diverses prises, et la boxe avec ses variétés française, anglaise et américaine. Ces exercices peuvent s'employer en mouvements éducatifs ou en assaut. L'escrime au fleuret, à l'épée, au sabre, à la baïonnette, la canne, sont des sports accessoires qui complètent cette catégorie.

8° **La natation.** — Cet exercice compte parmi les plus utiles, les plus complets et les plus sains. Mais il exige une intégrité des réactions vitales, viscérales et musculaires qui le rend difficilement praticable aux sujets affaiblis et aux enfants un peu délicats. Les efforts musculaires intenses et généralisés, les rudes réactions thermiques que la natation détermine le feront réserver aux individus en bon état organique.

Mode d'appréciation de la valeur physique, individuelle. — Les mensurations des tours de membres, de poitrine, des capacités respiratoires, des ampliations thoraciques, etc., habituellement employées pour juger de la puissance ou des progrès d'un individu, sont fallacieuses. En effet, l'énergie, l'endurance à la fatigue, aux intempéries, à la douleur, le sang-froid, le courage, le développement physique complet, en un mot, la valeur véritable ne dépend pas que du volume musculaire ou de l'élargissement pulmonaire.

A ces calculs théoriques et insuffisants, G. Hébert a substitué, fort à propos, une codification des rendements indispensables que doit réaliser pratiquement tout individu, pour être vraiment en possession de qualités viriles et de moyens physiques complets et naturels.

Voici, basées sur son expérience, les principales performances que doivent accomplir les hommes valides en état de subir un entraînement intégral (1):

	Limite inférieure du débrouillage	Performances moyennes
Course de 100 mètres	16 secondes	15 s. à 14 s. 5
— 500 —	1 m. 40 s.	1 m. 36 s à 1 m. 32 s.
— 1.500 —	6 minutes	5 m. 40 s. à 5 m. 30 s.
Saut en hauteur, sans élan	0 m. 80 c.	0 m. 90 à 1 m. 00
— avec élan	1 m. 00 c.	1 m. 10 à 1 m. 20
Saut en longueur sans élan	2 m. 00 c.	2 m. 10 à 2 m. 20
— avec élan	3 m. 50 c.	4 m. 00 à 4 m. 25
Grimper à la corde lisse	5 m. 00 c.	6 m. 00 à 7 m. 00
Lever de poids à 2 mains, en développé.	40 kilos (1 fois)	2 à 4 fois
Lancer (poids 7 k. 257 gr.)	6 m.	6 m. 40 à 6 m. 80
Natation 100 mètres	3 m.	2 m. 48 s. à 2 m. 36 s.
— plongée	10 sec.	20 s. à 30 s.

(1) Des individus malades ou porteurs de tares viscérales chroniques ne devront pas chercher à atteindre ces performances. On ne peut les exiger, sans surmenage, que d'hommes capables d'efforts normaux ou chez lesquels on peut espérer la restitution satisfaisante des fonctions organiques.

Les divers sports et exercices. — Ils forment le complément indispensable de la méthode naturelle.

En pratique, aucun sport ou aucun exercice violent ne sauraient être abordés sans avoir pris conseil d'un médecin. Celui-ci s'assurera d'abord du bon état trophique du sujet, de la robustesse de ses viscères, cœur et poumons surtout. Puis, il prescrira un régime alimentaire normal et approprié, et veillera à assurer la parfaite circulation intestinale. Une fois ces questions bien réglées, il restera à accomplir la restauration musculaire et à donner de l'endurance aux muscles superficiels et profonds par un entraînement judicieux, à l'aide de la série intégrale des mouvements éducatifs et naturels. Alors seulement, on pourra se lancer dans la pratique d'un sport déterminé ou se livrer à des exercices énergiques, sans risquer le surmenage, le déséquilibre, les défaillances viscérales (cœur, poumon), les crises de nettoyage toxique (fièvre, infections, douleurs rhumatismales, etc.).

Parmi les jeux et les exercices que l'on peut être amené à pratiquer, il convient d'en choisir un qui soit, à la fois, un sport de combat et une occasion de copieuse sudation.

Tout homme valide et résistant doit, en effet, remédier à la rareté des occasions de forte dépense et de lutte physiques que nous vaut la vie civilisée, en pratiquant chaque semaine une séance d'un sport de combat (escrime, boxe, lutte, football) qui lui permettra d'obtenir une bonne et purifiante sudation et en même temps de cultiver sa vitalité. Il acquerra ainsi, en plus de la santé, des qualités de jugement, de sang-froid et de courage. Le courage, en effet, naît en partie de la moindre sensibilité aux coups. Or, l'endurcissement de l'épiderme ne résulte que de la répétition de chocs modérés. Les coups de bouton, de poing, les froissements musculaires engourdissent peu à peu la sensibilité cutanée et permettent, à la longue, d'encaisser sans surprise des horions qui seraient redoutables pour des gens « élevés dans du coton », et qui « craignent pour leur peau ».

Le mépris de la douleur dont font preuve les races un peu rustres, de même que l'impassibilité des vieux soldats, au cours d'opérations chirurgicales pratiquées sans anesthésie, s'expliquent pour beaucoup par la diminution de la sensibilité qu'entraîne l'habitude des exercices naturels et des traumatismes répétés.

Dans ce simple chapitre d'éducation physique, il ne nous est pas possible de parler de tous les sports usités et nous nous contenterons de dire un mot des principaux. Nous ne reviendrons pas sur la *marche* et la *course*; nous ne pourrions que répéter tout le bien que nous avons dit de ces exercices fondamentaux. Les longues *excursions* en rase campagne ou sous bois, la pratique de l'*alpinisme*, du *patinage*, du *ski*, les *jeux de poursuite*, le *cross-country*, etc., sont des façons attrayantes de s'adonner à la marche, à la course et au saut.

La *boxe* est un des exercices les plus complets. Elle exige un entraînement préparatoire sérieux. Elle développe la musculature des bras, de l'abdomen, des jambes, en même temps qu'elle donne du souffle et de l'endurance cardiaque. Il est inutile de la pratiquer jusqu'à l'assaut brutal. Les exercices de démonstration, puis la pratique régulière du ballon à boxer

et du sac de sable sont suffisants pour acquérir le jugement, la vitesse et l'appui nécessaires. Au point de vue mental, ce sport est excellent. Il désapprend la nervosité, la colère aveugle ; il donne le sang-froid, l'à-propos et la confiance en soi ; il habitue à ne parler et à n'agir qu'au moment opportun et sans réplique alors. La boxe, c'est la pensée réfléchie, mise en action foudroyante.

L'*escrime* est un très bon exercice. Mais, ici, il y a lieu de distinguer l'escrime de salle, au fleuret, faite d'un seul bras, de l'assaut d'épée, exécuté en plein air et alternativement des deux mains.

La première fatigue par ses efforts statiques et par la contention cérébrale exigée pour attendre, comprendre et exécuter les ordres reçus ; de plus, pratiquée d'un seul côté, elle ne développe qu'une moitié du corps.

Par contre, l'assaut d'épée en plein air, en prenant soin de tirer de chaque main, procure l'inappréciable avantage d'équilibrer et de faire travailler tous les muscles superficiels du corps, ceux des bras, des jambes, du tronc, en même temps qu'il entraîne les muscles viscéraux : cœur et poumons. Poussé avec entrain, il permet une bienfaisante sudation qui désintoxique l'organisme. Loin de fatiguer l'esprit, son jeu plus automatique et moins compliqué que celui du fleuret se réalise autant d'instinct que par commande raisonnée, et quand on tire des deux mains, on repose tour à tour chaque hémisphère cérébral et on évite la localisation du travail sur une zone corticale unique. L'esprit trouve enfin dans l'imprévu des combinaisons et dans l'émulation qu'elles suscitent un excitant mental de premier ordre qui revigore plus qu'il n'épuise. Le cerveau et les muscles qui se fatiguent à la leçon, se réveillent et se reposent à l'assaut.

Citons encore, comme très favorable : le *football*, qui convient aux jeunes gens énergiques et robustes ; les jeux de *paume*, de *tennis*, de *cricket*, de *golf*, qui permettent de multiples combinaisons de marche, course, saut, lancer, etc., le *canotage*, bon exercice de synergie et de respiration ; *l'équitation*, qui développe l'endurance et peut même convenir à un grand nombre de malades. L'équitation fut vantée de tout temps par les médecins naturistes comme un exercice particulièrement bienfaisant pour l'entretien de la santé et la guérison des troubles de nutrition. Celse, Sydenham, Cheyne, Hoffmann, Tissot, Buchan, Pidoux recommandaient vivement l'exercice du cheval à leurs malades. « La meilleure chose que j'aie connue jusqu'à présent pour fortifier ou animer le sang et les esprits, écrivait Sydenham (1), c'est d'aller à cheval presque tous les jours. » Pidoux ordonnait l'équitation à ses tuberculeux. Hoffmann (2) était du même avis : « Le mouvement du cheval mérite la préférence sur tous les remèdes qu'on estime les plus efficaces dans les dispositions phtisiques, hectiques, scorbutiques et cachectiques ». Tissot (3) écrivait : « Je ne saurais trop recommander de monter souvent à cheval : cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine et surtout pour les viscères du bas-ventre. »

---

(1) Sydenham. — *Médecine pratique*, p. 252.
(2) Hoffmann. — T. II, p. 257.
(3) Tissot. — *De la santé des gens de lettres*, p. 131 et *Avis au peuple sur sa santé*, p. 98, T. I.

Quant à la *bicyclette*, on ne devrait l'employer que comme moyen de se déplacer rapidement vers des sites plus agréables et mieux aérés, car c'est un exercice vraiment peu recommandable, peu naturel, qui déforme, voûte, fatigue le cœur et les poumons par la tension intra-thoracique, que détermine le cramponnement continu au guidon.

Enfin, il est de merveilleux exercices utilitaires et naturels, ce sont *les travaux de la terre*. Bêcher, piocher, pelleter, brouetter, faucher, abattre des arbres, charger une voiture, scier du bois, etc. comptent parmi les besognes les plus hygiéniques et les plus vitalisantes.

La gymnastique en chambre. — L'exercice naturel de plein air, selon la méthode Hébert et la pratique des sports, jeux et travaux utilitaires sont, c'est évident, les seules façons logiques de comprendre l'éducation et l'entretien physiques. Mais il n'en reste pas moins un grand nombre d'individus que les obligations de la vie courante ou des défaillances de santé mettent dans l'impossibilité de se livrer à la méthode naturelle et à ses compléments sportifs et utilitaires. C'est pour ces sujets : débiles, malades, citadins sédentaires, que l'exercice réduit et méthodique garde son utilité et ses indiscutables indications.

Destinés à être pratiqués en chambre, à l'aide du minimum d'appareils, ces mouvements éducatifs composeront *une série substitutive ou encore préparatoire* qui s'efforcera, tout en restant simple et facile, de reproduire les principaux exercices de la méthode naturelle. Précisément, la plupart des séries qu'on a proposées jusqu'ici, n'ont pas tenu compte de cette nécessité capitale de l'entraînement intégral, basé sur les enseignements naturels et se sont bornées à développer les muscles thoraciques et à consolider la sangle abdominale, sans se soucier du développement des membres pelviens, ni de l'entraînement cardiaque et pulmonaire.

Dans la série qui suit, nous nous sommes attaché à choisir ou imaginer les mouvements élémentaires qui rappellent, à un degré atténué, les exercices fondamentaux de la marche, de la course, du saut, du grimper, du lancer, du lever, de la défense, de façon à faire se développer simultanément les muscles superficiels des membres, du tronc, de l'abdomen et les muscles profonds des viscères (cœur, poumons, tube digestif).

A. — SAUTILLEMENTS

Diverses combinaisons de sauts exécutés sur place, les mains placées sur les hanches, serviront à imiter d'une façon réduite la marche, la course, le saut et à donner du souffle et de la résistance cardiaque.

I. — Exécuter une centaine de petits sauts sur place, jambes réunies et en retombant sur la pointe des pieds (*fig.* 32). La hauteur des sautillements variera avec l'énergie et l'endurance de chacun. On peut retomber sur place ou se déplacer en avant, en arrière ou latéralement, tout en sautant; ou encore sauter en écartant et rapprochant latéralement les jambes, ou en ciseaux les jambes écartées d'avant en arrière, alternativement.

II. — Continuer par 50 sauts sur un seul pied (à cloche-pied), à droite,

puis autant à gauche. Cet exercice sert, en plus, d'entraînement à l'équilibre.

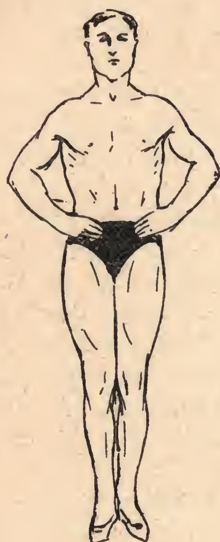


Fig. 32.



Fig. 33.



Fig. 34.

III. Sautiller rapidement et alternativement en se balançant d'une jambe sur l'autre, à la façon d'un dandinement ; deux petits sautillements sur une jambe succédant à deux petits sautillements sur la jambe opposée. En faire 20 sur place, puis 20 en projetant les membres inférieurs en avant, comme pour envoyer un vigoureux coup de pied (*fig. 33*), puis 20 en projetant

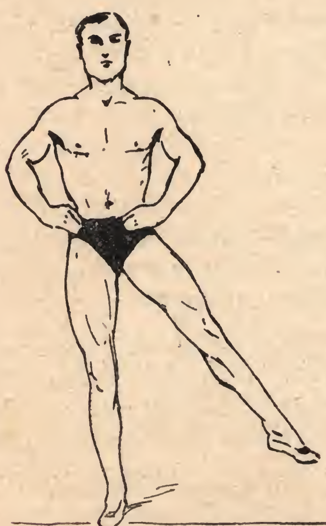


Fig. 35.



Fig. 36.

les membres en arrière, le corps incliné en avant, dans l'attitude de la course (*fig. 34*), puis 20 en lançant les jambes latéralement (*fig. 35*), enfin 20 en soulevant les genoux fléchis (*fig. 36*).

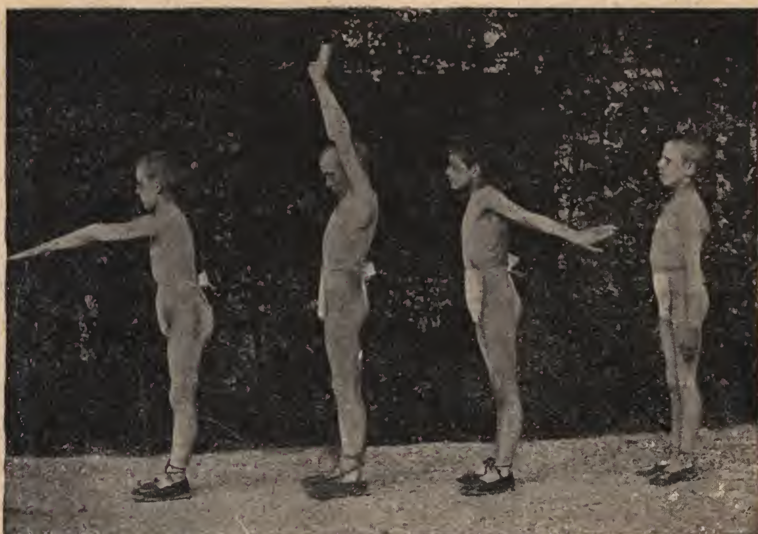


Fig. 37. — *Brévannes*. — Exercice respiratoire avec circumduction des bras

IV. *Exercices respiratoires avec mouvements des bras*. Se tenir bien droit, ventre rentré, poitrine bombée, tête levée, menton rentré, porter les

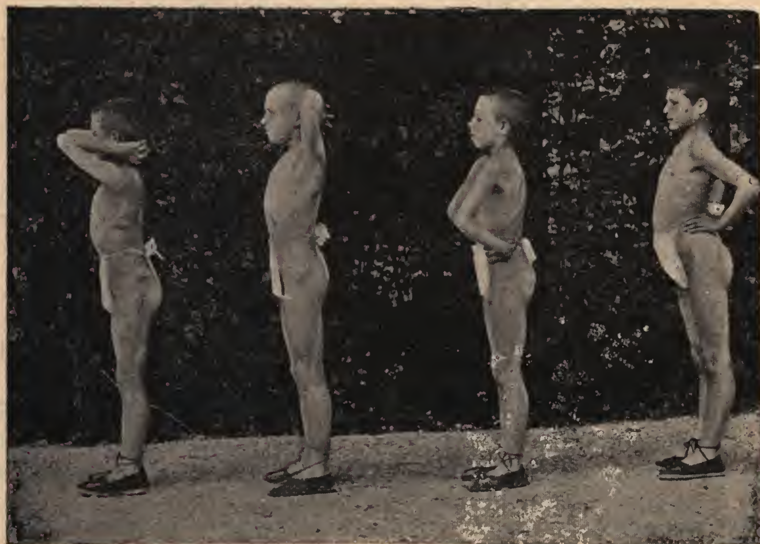


Fig. 38. — *Brévannes*. — Exercices respiratoires : mains à la nuque et mains aux hanches

bras et les épaules successivement en avant, en haut, en arrière et en bas dans un grand mouvement de circumduction (*fig.* 37). Inspirer pendant les deux premiers temps, expirer ensuite. A répéter 20 fois.

V. Mettre les mains à la nuque (*fig.* 38), porter les coudes en avant, inspirer en les tirant fort en arrière, expirer en les ramenant en avant (10 à 20 fois).

VI. Les mains aux hanches (*fig.* 38), porter les coudes en avant, inspirer en les tirant fort en arrière (10 à 20 fois).

B. — EXERCICES DE PLANCHER

VII. *Flexions antérieure et latérale du tronc.* Se placer debout, les pieds écartés de 40 centimètres environ, face à une glace pour juger de la correction des attitudes, croiser les mains derrière la tête et fléchir le tronc en avant jusqu'à ce que la tête atteigne le niveau des genoux, puis se redresser en étendant la tête et le tronc *modérément* en arrière (*fig.* 39). Inspirer profondément en extension, expirer pendant la flexion du tronc en avant. A exécuter de 5 à 20 fois.

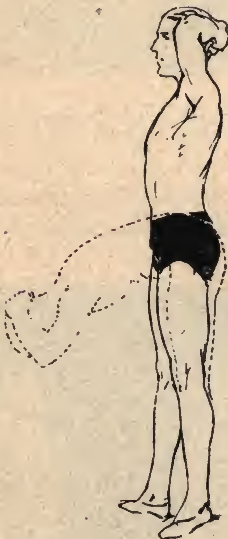


Fig. 39.



Fig. 40.

VIII. En conservant la même position des mains et des pieds, tourner le thorax et la tête vers la droite sans bouger les hanches et incliner le tronc en avant et à gauche, en fléchissant légèrement la jambe gauche vers la fin du mouvement (*fig.* 40). Ce mouvement s'exécute de 5 à 20 fois et se répète dans les deux sens, c'est-à-dire qu'après avoir exécuté la torsion droite avec inflexion gauche du tronc, on fait, en sens inverse, la torsion gauche avec inflexion droite.

IX. *Exercices d'appui.* S'étendre à terre, face au plancher, en se soutenant sur la pointe des pieds réunis et sur la paume des mains écartées l'une

de l'autre à une distance un peu supérieure à celle des épaules. Fléchir les bras jusqu'à ce que la figure et l'abdomen viennent presque au contact du sol, puis se redresser en étendant les bras jusqu'à reprendre la position initiale (*fig*. 41), 5 à 20 fois de suite. Inspirer profondément en extension, expirer en flexion, comme pour tous les mouvements ; nous ne le répéterons plus pour chacun d'eux.

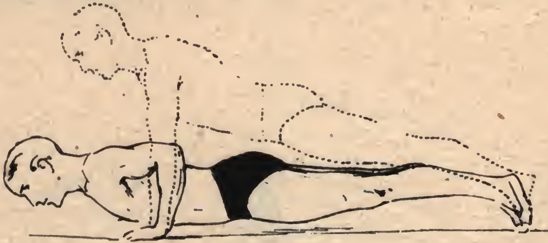


FIG. 41.

Faire ensuite de la marche et de la course à quatre pattes autour de la pièce.

X. *Exercices de redressement*. S'étendre sur le dos, un mince coussin passé sous le siège, placer les bras en croix, élever les jambes lentement jusqu'à l'angle droit, puis les redescendre, sans frapper le plancher, 5 à 20 fois. On peut aussi faire participer le tronc au mouvement de flexion des jambes et, en soulevant le bassin, replier ainsi les jambes jusque près du visage (*fig*. 42).

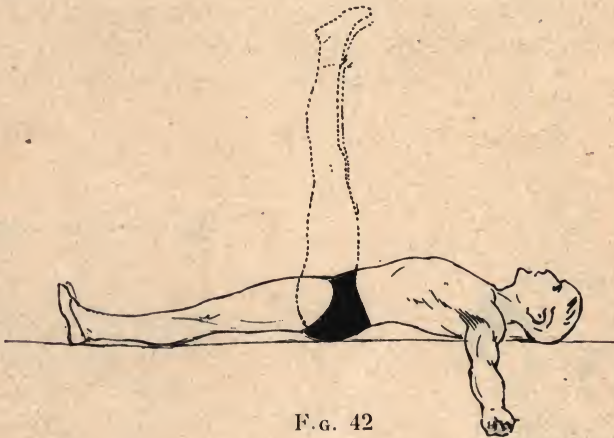


FIG. 42

XI. Dans la position précédente, sur le dos, bras étendus en croix, lever les deux jambes verticalement vers le plafond et leur faire décrire des cercles dans les deux sens (de droite à gauche, puis de gauche à droite) comme si l'on voulait tracer des ronds sur le plafond, isolément, avec chaque pied ; répéter 5 à 20 fois. Cet exercice renforce beaucoup la sangle abdominale et peut même arriver à guérir des hernies inguinales pas très volumineuses.

XII. Sans bouger le corps de place, mettre les bras parallèlement le

long de la tête. Ramener les bras réunis en avant, tout en se soulevant et en fléchissant le tronc, jusqu'à ce que les mains touchent les pieds. Puis, revenir doucement à la position étendue, 5 à 20 fois.

Les premiers temps, si la tonicité des muscles abdominaux n'est pas satisfaisante, il est nécessaire de passer les pieds sous un meuble (commode, armoire) pour éviter que les membres inférieurs se soulèvent dans un mouvement synergique, au moment des efforts de redressement du tronc en avant (*fig.* 43).



Fig. 43

Les divers exercices de plancher rappellent, en très modéré, certains efforts de lutte.

XIII. Se placer debout, les pieds écartés, saisir de chaque main une haltère de 5 à 10 kilos, ou un objet de poids équivalent, situé à terre devant soi ; au départ, placer les haltères entre les jambes, un peu en arrière d'elles, et se redresser brusquement en gardant les coudes étendus et en élevant les

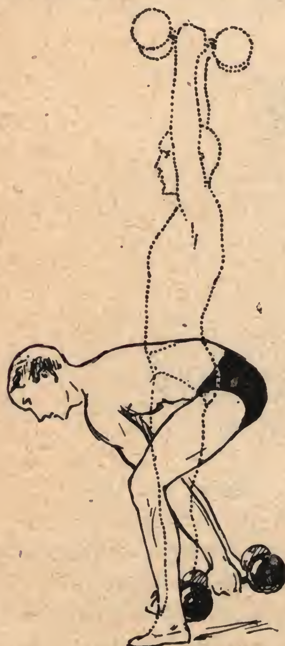


Fig. 44

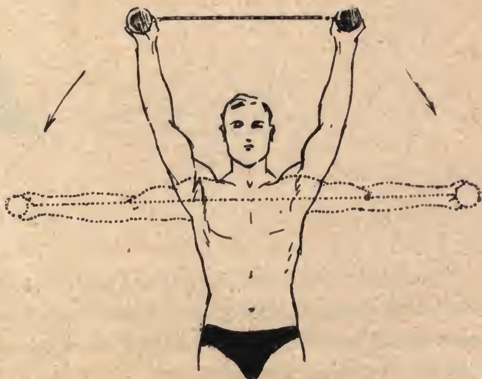


Fig. 45

bras au-dessus de la tête. C'est en somme l'exercice de la volée. A répéter 5 à 15 fois de suite (*fig.*44).

C. — EXERCICES A L'EXTENSEUR ÉLASTIQUE (Sandow)

XIV. Se placer face à la glace, debout, jambes réunies. Prendre dans chaque main la poignée de l'extenseur libre, muni de deux cordons élastiques. Les bras, tenus élevés au-dessus de la tête, sont abaissés jusqu'à l'horizontale, les coudes restant en extension, en faisant passer les branches de l'extenseur devant la figure (*fig.* 45).

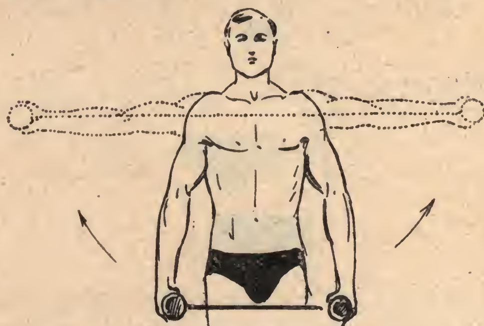


Fig. 46

XV. Les mains abaissées à la hauteur des hanches sont élevées et écartées jusqu'à l'horizontale (*fig.* 46).

XVI. Les bras tendus horizontalement devant soi sont écartés en arrière jusqu'à l'angle droit (*fig.* 47).

XVII. Le bras droit reste tenu immobile oblique en bas et à droite ; le bras gauche tendu horizontalement devant soi est élevé obliquement en haut et à gauche, le coude restant étendu (*fig.* 48). On répète ce même exercice, le bras gauche immobile en bas, le droit s'élevant.

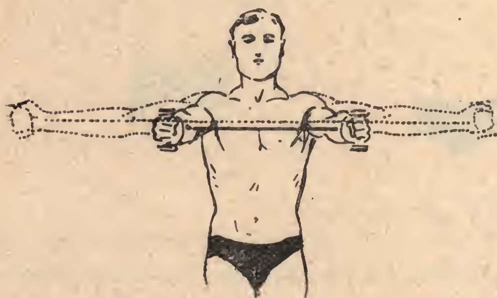


Fig. 47.

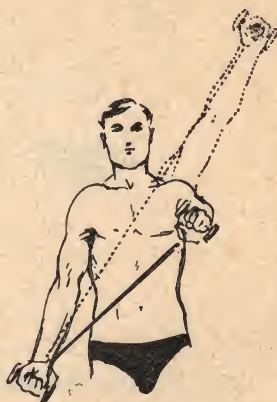


Fig. 48.

XVIII. Le bras droit reste tenu immobile obliquement en haut à droite, tandis que le gauche tendu horizontalement, devant soi, est abaissé en bas et à gauche. C'est la contre-partie de l'exercice XVII. On répète ce même exercice du bras opposé.

XIX. Les deux bras étant tendus horizontalement devant soi, le droit reste immobile, tandis que le gauche se déploie latéralement (voir *fig.* 47) et inversement : gauche immobile, droit étendu.

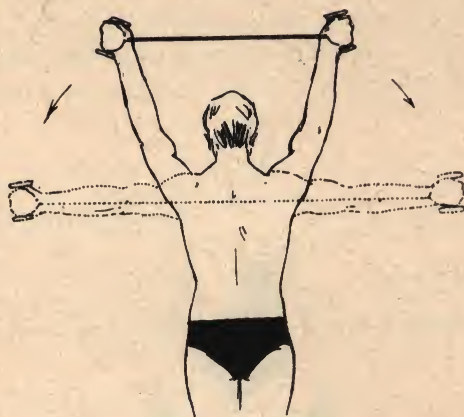


Fig. 49.

Les mouvements suivants s'exécutent avec les branches de l'extenseur passées derrière la tête et derrière le dos, de façon à bien développer les muscles du plan dorsal et à obtenir une bonne contention des épaules en arrière.

XX. Les bras étendus et écartés au-dessus de la tête sont abaissés jusqu'à l'horizontale en faisant glisser le caoutchouc derrière la nuque (*fig.* 49).

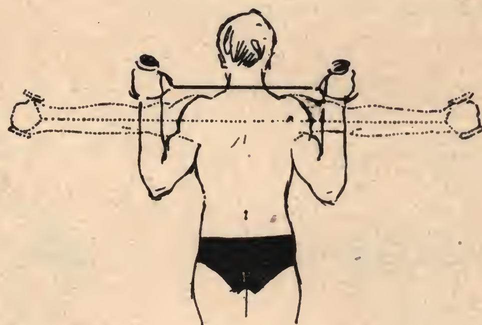


Fig. 50.

XXI. Les bras fléchis, poings à la hauteur du cou, sont ensuite étendus horizontalement (*fig.* 50).

XXII. Les bras abaissés vers les hanches sont ensuite élevés et écartés jusqu'à l'horizontale (*fig.* 51).

XXIII. Le bras droit étant maintenu oblique en bas et à droite, le gauche, d'abord fléchi sur l'épaule, est étendu ensuite obliquement en haut et à gauche (*fig.* 52). On exécute ce même mouvement le bras gauche restant fixé en bas, à son tour, tandis que le droit s'élève et s'étend (*fig.* 53).

XXIV. Le bras gauche restant tendu horizontalement, le droit, fléchi vers le cou, est ensuite étendu horizontalement. A répéter en sens inverse (*fig*. 50).

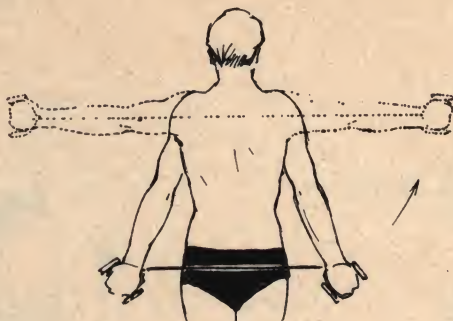


Fig. 51.

Ces divers mouvements faciles à suivre sur les figures s'enchaînent aisément les uns les autres ; on prend vite la routine de les faire se succéder sans y penser. On exécute chacun d'eux une seule fois. La série totale peut être répétée deux fois, une première fois les poignets étant tenus avec les doigts tournés en dedans et une seconde fois les poignets étant tordus, les doigts tournés en dehors.

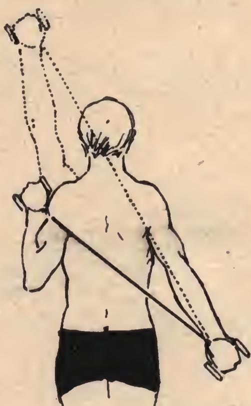


Fig. 52.

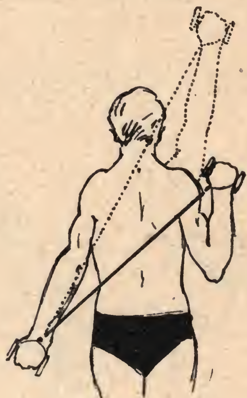


Fig. 53.

XXV. Passer une des poignées de l'extenseur (double cordon) sous le pied droit et tirer l'autre poignée de la main droite, *le coude fléchi*, depuis la hauteur de la hanche jusqu'au niveau de la figure. Répéter cinq fois en changeant l'orientation des poignets, ongles en dessus, puis en dessous. A répéter du côté opposé (*fig*. 54).

XXVI. Avec un seul cordon, garder la poignée sous le pied, élever le *bras en extension* depuis la hanche jusqu'à l'horizontale. A exécuter 5 fois devant soi et latéralement, de chaque bras alternativement (*fig*. 55).

Avec l'exercice XIII, ces deux derniers mouvements correspondent aux efforts du lever.

Les exercices suivants se font à l'extenseur mural :

XXVII. Face à l'appareil, une poignée de chaque main, les bras sont



Fig. 54.

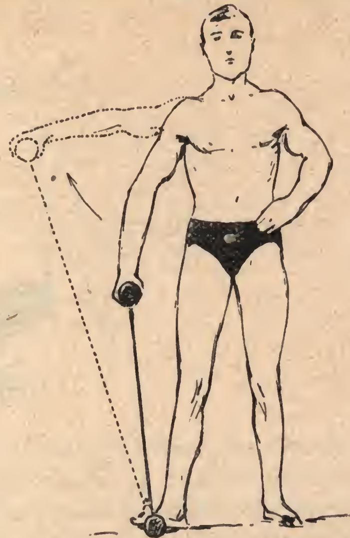


Fig. 55.

élevés horizontalement devant soi, pour aboutir le long de la tête : 5 à 10 fois (*fig.* 56).

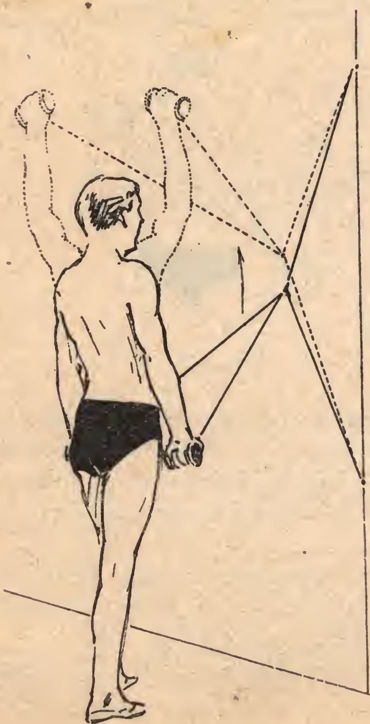


Fig. 56.

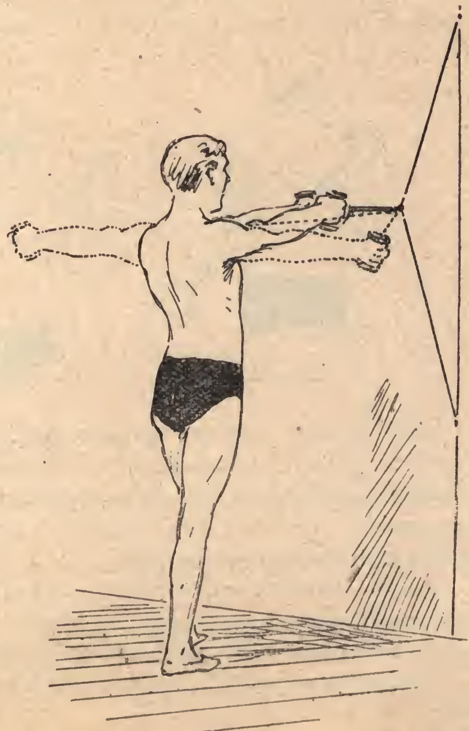


Fig. 57.

XXVIII. Bras tendus horizontalement devant soi, puis écartés jusqu'à l'angle droit : 5 à 10 fois (*fig.* 57).

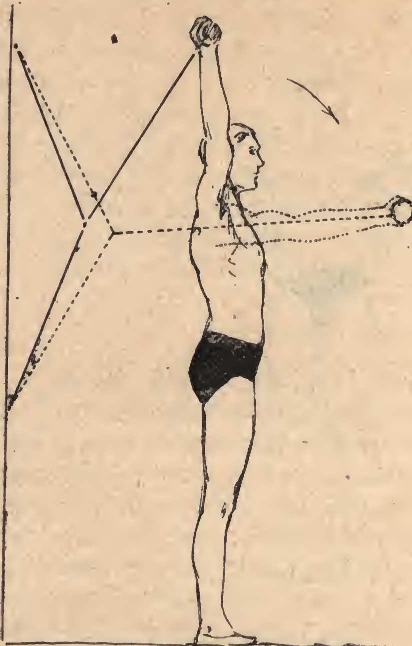


Fig. 58.

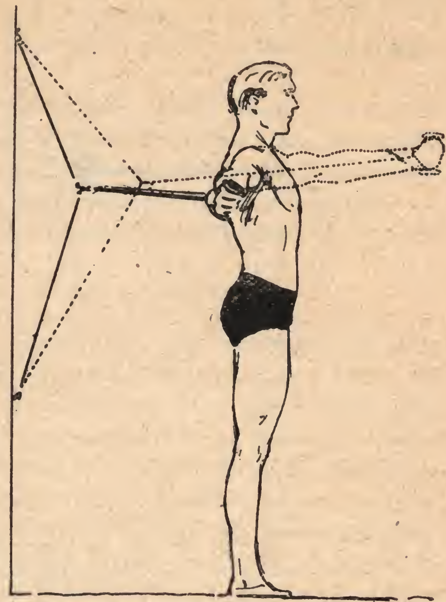


Fig. 59.

XXIX. Dos à l'appareil, les bras étendus verticalement le long de la tête sont ramenés horizontalement devant soi : 5 à 10 fois (*fig.* 58).

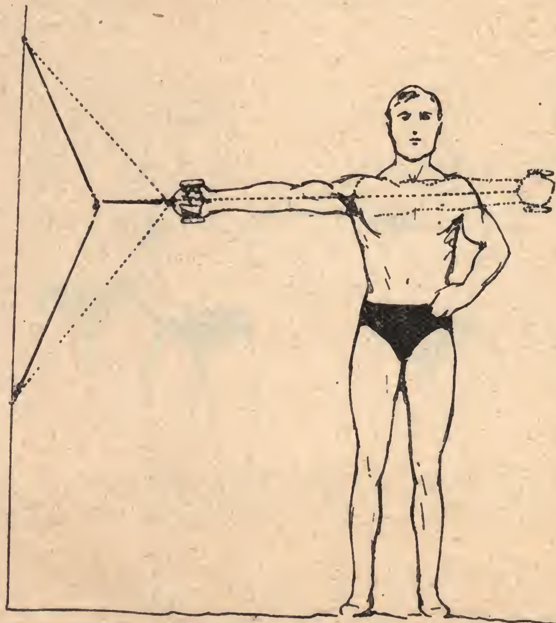


Fig. 60.

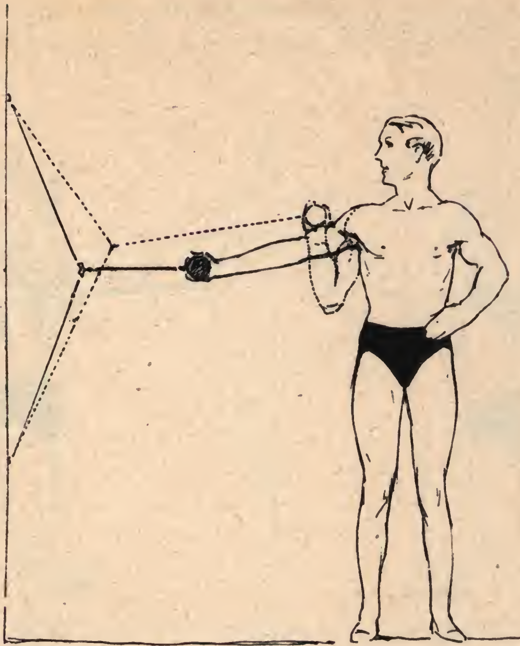


Fig. 61.

XXX. Bras tendus en croix sont ramenés horizontalement devant soi : 5 à 10 fois (*fig*. 59).

XXXI. Se placer le flanc droit à l'appareil, doubler le cordon ; le bras

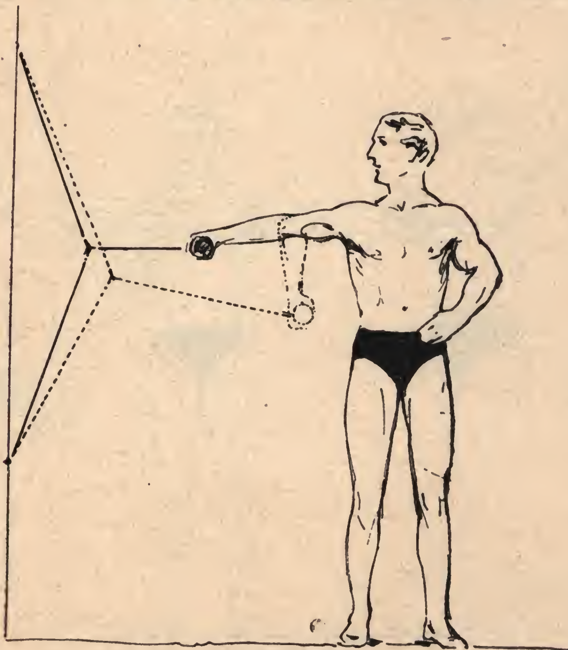


Fig. 62.

droit tendu horizontalement devant soi décrit une traction circulaire et horizontale vers la gauche : 5 à 10 fois ; puis, en faisant un petit pas à droite, la poignée est prise de la main gauche et le bras gauche tendu horizontalement devant soi est étendu en arc de cercle vers la gauche : 5 à 10 fois (*fig.* 60). Ces mouvements sont répétés en sens inverse, en présentant le flanc gauche à l'appareil mural.

XXXII. Exécuter 10 à 30 mouvements rapides de flexion de l'avant-bras sur le bras dans le sens supérieur vers l'épaule, puis autant dans le sens inférieur vers la hanche et cela des deux bras successivement, en tenant à distance convenable la poignée munie de ses deux cordons (*fig.* 61 et 62).

Les mouvements à l'extenseur mural simulent les exercices de lancer.

D. — EXERCICES A LA POIGNÉE A RESSORT

XXXIII. Debout, face à la glace, jambes un peu écartées, saisir la poignée un manche dans chaque main, l'anneau étant placé en haut. Au départ, les bras sont tenus élevés au-dessus de la tête et modérément fléchis (*fig.* 63) : puis, tout en procédant à une inspiration profonde et vigoureuse, on fait un effort de compression tendant à rapprocher les talons des deux mains comme pour faire se toucher les deux manches de la poignée, et cet effort d'opposition s'accompagne d'un mouvement de flexion et de descente des membres supérieurs au devant de la figure, comme si l'on tirait la corde d'une cloche (*fig.* 64). Pendant l'expiration, les bras reviennent au

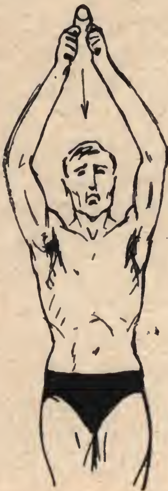


FIG. 63.



FIG. 64.

point de départ. En même temps que l'effort inspiratoire, on se hissera sur la pointe des pieds avec énergie et on retombera sur les talons pendant l'expiration.

XXXIV. Au départ, les bras sont étendus, à peine fléchis, horizontalement devant soi, en tenant la poignée des deux mains, l'anneau en avant, et, pendant l'inspiration, sans bouger la position des bras, on détermine un énergique

mouvement d'opposition des paumes, comme pour les faire se toucher. L'expiration correspond à un relâchement des contractions. Pendant l'inspiration, comme pour l'exercice précédent, on se hisse sur la pointe des pieds.

Ces deux exercices déterminent des contractions synergiques et très vives, à la fois dans les muscles des avant-bras, des bras, des épaules, du cou. Les deltoïdes se renflent, les pectoraux se projettent en avant, les creux axillaires s'approfondissent, la cage thoracique tirée circonférentiellement s'élargit dans sa partie supérieure, les sommets des poumons se ventilent à fond et les muscles inspirateurs acquièrent ainsi une tonicité extraordinaire. Cet exercice est un bon simulacre du grimper à la corde. Nous l'avons préconisé pour la première fois dans la gymnastique respiratoire applicable aux tuberculoses pulmonaires *fermées*, chez des arthritiques bien valides (1).

E. — EXERCICES DE DÉFENSE

Le meilleur exercice de défense, qui soit réalisable en chambre sans le concours d'un adversaire, et qui reste accessible même à un bon nombre de sujets de santé imparfaite, c'est celui du ballon à boxer (punching-ball). Cet exercice, de plus, est vraiment complet, puisqu'il fait travailler les muscles des bras, des épaules, de l'abdomen et des jambes, en même temps qu'il entraîne le souffle et fortifie le cœur. On peut se servir du ballon à plate-forme, mais le ballon plus simple, tendu entre le plafond et le plancher, est très suffisant. Il est maintenu à la hauteur du visage par une attache supérieure rigide (grosse corde) et tiré en bas par un tracteur élastique (cordon caoutchouc) fixé à un piton mobile vissé dans le plancher. Avec les poings nus ou légèrement gantés, on s'exerce à envoyer une série de coups de poing directs, alternativement de chaque bras : vingt en garde à gauche, vingt en garde à droite, par exemple. Ce changement de garde est utile pour équilibrer les deux moitiés du corps. Donner ensuite 10 à 20 coups rien que d'un bras, puis autant de l'autre, en se plaçant en garde à gauche, puis en reprenant en garde à droite. Après cela, se placer face au ballon et envoyer une centaine de directs très rapides, en rattrapant le ballon à chacune de ses oscillations, alternativement d'un poing et de l'autre. Terminer par 40 à 100 crochets (coups dirigés sur les côtés du ballon, bras demi-fléchi).

Le corps doit osciller et accompagner chaque coup de poing. Le coup se porte autant avec les muscles de l'abdomen qu'avec ceux des bras. On pourra s'exercer un jour au punching-ball, qui donne de la vitesse, et un jour sur un sac bourré de sciure de bois ou de vieux vêtements, suspendu librement à la hauteur de la poitrine (avec gants rembourrés) pour se durcir les poings et acquérir l'appui nécessaire.

Indications techniques d'exécution et de progression. — Cette série est rationnelle et complète. Elle n'exige pas un matériel encombrant ni compliqué : une paire d'haltères, un extenseur, une poignée à ressort et un ballon suffisent pour l'exécuter complètement. Ce minimum d'engins actifs est indispensable. Leur emploi est justifié par ce fait qu'il est dans l'ordre naturel. N'est-ce pas, en effet, en manipulant, en lançant et soulevant des

(1) P. Carton. — *La tuberculose par arthritisme*, p. 544, 1re édition (1911).

corps pesants (pierres, branchages, etc.), en grimpant, en escaladant, en entrant par l'intermédiaire de ses membres et de son tronc en perpétuelle lutte contre les résistances extérieures, que l'homme a développé sa musculature et son architecture osseuse ? Aussi, répéter avec Ling « que l'homme n'a pas été créé pour l'engin », c'est énoncer une affirmation contraire aux enseignements naturels.

Certes, l'engin actif n'est pas à conseiller à tous. Aux enfants, aux malades très débiles, seul l'exercice à mains libres doit être recommandé. Et cela nous amène à dire un mot de la progression d'application de cette série éducative.

A ce sujet, il y a lieu de considérer la force, la répétition, la cadence et la localisation des mouvements. Telle qu'elle est décrite, avec haltères lourds (pour la volée) et extenseur, cette méthode de chambre offre son maximum d'intensité. On devra donc commencer par la *faire exécuter d'abord à mains libres, puis en se servant d'haltères légers* (*2 à 3 kilos*) *et finalement avec l'extenseur en caoutchouc*. Certains sujets devront se contenter des exercices à mains libres. Par contre, les gens plus robustes devront accorder la préférence au travail de l'extenseur. Pour eux, en effet, l'exercice à mains libres est insuffisant. On a beau dire qu'en exécutant les mouvements avec une forte concentration d'énergie on peut se passer d'engins, on n'obtient ainsi qu'un médiocre développement musculaire et une inutile fatigue cérébrale.

Les *haltères simples* ne demandent d'effort que dans des sens très limités, dont le principal est celui de la pesanteur. Les *haltères à ressort*, qui exigent une contraction continue et non rythmée, donc antiphysiologique, ne sont pas recommandables. Les poids légers sont les plus physiologiques, mais ils obligent à une répétition exagérée et fastidieuse des mouvements. *Les poids lourds* surmènent vite, alourdissent la charpente, amoindrissent la vitesse de détente musculaire et nuisent à la netteté cérébrale. Seuls, *les extenseurs* ou exerciseurs en caoutchouc permettent donc la reproduction de la plupart des efforts naturels, en même temps que des localisations de mouvements plus nombreuses et plus parfaites.

D'autre part, chaque exercice sera répété un nombre de fois assez restreint, pour débuter (25 sauts par exemple, 5 mouvements pour les autres exercices), puis progressivement accru selon l'état organique et énergétique de chaque individu. Dès que la fatigue se fera trop évidente, un temps d'arrêt sera nécessaire.

Tout mouvement d'extension des bras ou du tronc s'accompagnera d'une forte inspiration et l'expiration s'exécutera pendant les flexions et les retours aux points de départ. L'air sera inspiré et *expiré exclusivement par le nez et la bouche restera fermée.*

La vitesse et la cadence des mouvements seront réglées librement selon le rythme de débit énergétique individuel, sauf dans les exercices collectifs. En tout cas, on devra éviter les longs efforts statiques en positions fondamentales, les longues tenues de mouvements, surtout aux débutants, parce qu'ils demandent une endurance qu'on ne saurait exiger de muscles atrophiés ou non entraînés. D'ailleurs, la correction des attitudes et des mou-

vements s'obtient bien plus par l'exercice des groupes musculaires fixateurs que par le simple influx volontaire.

De même, par l'entraînement, les sujets apprendront peu à peu à localiser leurs forces sur le groupe musculaire qui travaille et à ne pas les dépenser inutilement dans un raidissement général et synergique.

Enfin, on prendra soin de contrôler la correction des mouvements en se plaçant devant une glace et on veillera à ne pas les exécuter mécaniquement. On concentrera donc son attention sur la force que l'on veut acquérir et sur la puissance de développement que l'on veut obtenir dans le groupe de muscles mis en action.

En exécutant les différents mouvements, on s'attachera également à bien respirer méthodiquement. *La respiration bien rythmée* possède, en effet, une puissance vitalisante extraordinaire, à tel point que dans toute circonstance difficile (fatigue, émotion, angoisse), au cours de la journée, une série de respirations rythmées faite volontairement, apporte aussitôt des forces de réparation et d'apaisement. Il faut donc bien savoir qu'en respirant, ce n'est pas seulement de l'oxygène que l'on absorbe, mais aussi de la force vitale atmosphérique. C'est cette force que les auteurs hindous nomment *prana* atmosphérique et qu'Hippocrate appelle *souffle atmosphérique*, ou « principe de vie que nous prenons dans l'air » (note dans la *Trad. Gàrdeil*, p. 70, tome I)

Une respiration méthodique se décompose en une *inspiration* lente, profonde, qui dure 3 à 5 secondes, puis *un temps d'arrêt* de 1 à 2 secondes, puis une expiration de 3 à 5 secondes et enfin un temps de repos de 2 ou 3 secondes avant de repartir en inspiration.

Ordonné comme il l'est, le système éducatif que nous venons d'exposer fait succéder à dessein des exercices respiratoires aux exercices de jambes ou de force. Autant qu'il sera possible, on se gardera donc d'en modifier la disposition. Il est même expressément recommandé d'intercaler entre chaque groupe d'exercices un court repos employé à faire des respirations lentes sans déplacement des bras.

Le meilleur moment de la journée pour l'exécuter sera le matin, au saut du lit. Aussitôt le réveil, en effet, tous les êtres vertébrés éprouvent le besoin instinctif de s'étirer les muscles et les articulations dans une longue tension qui fait se raidir les membres et l'échine, selon le mouvement physiologique, dit de pandiculation.

Les personnes qui se sentiraient trop fatiguées pour exécuter la série en une seule fois, ou qui ne pourraient trouver chaque matin le temps nécessaire à sa pratique parfaite, pourront la diviser et la répartir sur 4 ou 5 jours. Enfin, on pourra espacer périodiquement les séances d'exercices, 2 à 3 fois par semaine, ou même les supprimer pendant quelque temps, en hiver surtout, afin d'en bien rythmer l'emploi (1).

Il est très important d'avoir le torse nu pendant que l'on se livre à ces mouvements. Les vêtements entravent le jeu des muscles et des articulations et empêchent la respiration cutanée. On profitera donc de cette séance

(1) Lire le chapitre : « La loi naturiste des trois repos », dans le livre, P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

de gymnastique pour prendre l'indispensable bain d'air quotidien. Les fenêtres seront grandes ouvertes en été. Les sujets très rustiques pourront également les ouvrir en hiver ; les moins endurcis se contenteront de les entr'ouvrir ; les débiles et les malades pourront rester en chambre close et chauffée, mais après l'avoir préalablement aérée.

Une fois la série terminée, le sujet est au point d'échauffement voulu pour faire une application d'eau fraîche. Ceci est également indispensable. Les robustes pourront se doucher ou prendre un tub. La plupart du temps, nous conseillons de terminer la séance d'exercices par une friction de tout le corps faite à la main nue et à l'eau fraîche, debout, les pieds dans un récipient contenant de l'eau fraîche en été, très chaude en hiver. Nous en indiquons la technique au chapitre suivant.

On doit laisser le corps se sécher naturellement sans se servir de serviette. L'essuyage se fait par évaporation naturelle, en finissant ses soins de toilette. Puis, on s'habille et l'on fait une séance de marche en choisissant une route ensoleillée, chaque fois que le temps le permettra.

3° INDIVIDUALISATION DE L'EXERCICE

Trop souvent, l'exercice physique est inutilisé en thérapeutique, parce que ce mot éveille à l'esprit des gens mal avertis l'idée de gymnastique aux agrès, de tours de force fatigants, d'acrobaties difficiles ou encore de méthode invariable, utilisable seulement par les sujets robustes. Il faut savoir, au contraire, que l'exercice comporte une gamme très étendue de modes et de degrés qui permet de l'employer à l'égal d'une médication, variable selon l'âge, le sexe et l'état morbide.

L'exercice chez les enfants. — Posons d'abord comme principe général qu'il faut aux enfants un minimum d'exercices éducatifs de chambre, pour l'entretien de l'attitude et de l'endurance, et un maximum d'exercices naturels, pris en plein air, à la grande lumière du soleil, de façon que le mouvement soit varié, excitant à la fois pour le corps et l'esprit, et devienne en un mot une joie et non pas une corvée.

Jusqu'à 6 ans, l'éducation physique restera purement instinctive et se passera au jardin. On laissera l'enfant courir selon ses forces, sauter, s'essayer à grimper, se rouler à terre, ramper, tomber, se relever, jouer au sable avec pelle et seau, etc.

A partir de 6 ans, la meilleure méthode d'éducation physique à appliquer aux enfants est celle de Hébert. En effet, il faut leur éviter les séances de gymnastique classique avec agrès et engins, qui fatiguent et entravent le développement osseux, les longues séries à la suédoise, encombrées de mouvements anodins, conventionnels, fastidieux et souvent antiphysiologiques (renversements outrés), les gymnastiques partielles (respiratoires, rythmiques, etc.), qui ne donnent que des effets analytiques et des résultats incomplets.

Par contre, la méthode Hébert, judicieusement atténuée et individualisée, est la plus apte à assurer l'harmonieux développement physique et mental des enfants, parce qu'elle est variée, attrayante, naturelle et com-

plète et parce qu'elle se plie mieux au caractère de l'enfant qui aime la liberté, le grand air, la vivacité et la variété (1).

Voici la série d'exercices naturels à laquelle nous avons abouti après expérimentation poursuivie pendant plus de deux ans, sur de nombreux groupes d'enfants convalescents à l'Hospice de Brévannes :

SCHÉMA D'UN RÈGLEMENT DE CURE RATIONNELLE DÉDOUBLÉE ET RYTHMÉE

On exécutera un jour, les exercices de la colonne gauche et la fois suivante, ceux de la colonne droite.

1° *Rectification des rangs et de l'attitude.*

Prise des distances.	Prise des distances.
Attitude correcte.	Attitude correcte.

2° *Exercices respiratoires* (5 fois chaque).

Rotation des épaules.	Circumduction des bras.
Mains à la nuque.	Mains aux hanches.
Elévation antérieure et verticale des bras.	Elévation latérale et verticale des bras.

3° *Sautillements* (10 fois chaque).

Sur place.	Sur place.
— Pieds écartés, puis rapprochés ;	— En ciseaux ;
— A cloche-pied sur chaque pied ;	— A cloche-pied sur chaque pied ;
— Alternatifs, deux fois sur chaque pied ;	— Alternatifs deux fois sur chaque pied ;
— Alternatifs, jambes lancées en avant ;	— Alternatifs, jambes lancées sur les côtés ;
— Alternatifs, jambes, lancées en arrière.	— Alternatifs, genoux soulevés.

4° *Exercices respiratoires.*

— Bras en avant, écartés, retombés ;	— Bras en avant, écartés, retombés;
— Bras verticaux : en avant, en arrière ;	— Bras horizontaux : en avant, en arrière ;
— Respiration à la volée,	— Respiration percutée. (*Fig.* 68).

5° *Marches.*

— Ordinaire ;	— Ordinaire ;
— En flexion ;	— En extension ;
— Sur la pointe des pieds.	— A quatre pattes.

6° *Un exercice de respiration combinée à la marche.*

On le variera chaque jour en exécutant la série suivante : circumduction des bras (*fig.* 65) ; mains à la nuque ; mains aux hanches ; bras horizontaux ; bras verticaux ; mains derrière le dos.

7° *Courses*

— Modérée, ordinaire, en rangs ;	— Vive, ordinaire, libre ;

(1) Pour plus de détails, lire le livre : P. Carton. — *La cure de soleil et d'exercices, chez les enfants* ; 2e édition.

— En flexion ;
— A reculons ;
— Par grands bonds.
— En extension ;
— Sur la pointe des pieds ;
— Avec arrêts brusques et volte-face.

8° Un seul des exercices suivants chaque jour.

Grimper : Plat ventre (appui simple) et grimper à la corde.
Lancer : jonglage latéral avec torsion du tronc ; jonglage simple à 1 ou 2 mains ; lancer de pierres.
Lever : les 2 plat dos sur le plancher ; les 3 flexions du tronc debout ; les 4 exercices de portage.
Grimper : Suspension avec appui des pieds ; grimper au mât pour les garçon saut à la corde individuelle pour les filles.
Sauter : au sautoir (10 fois).
Lutte : de traction ; de répulsion ; d'épaule ; de dos ; à la corde (*fig.* 66).

9° *Marche avec chants rythmés.*
10° *Jeux variés.*
11° *Réaction hydrothérapique.*
12° *Repos terminal obligatoire.*

Nous faisons observer de nouveau que les exercices vifs et lents, les mouvements de respirations et de jambes peuvent être encore plus fragmentés et entremêlés. La leçon peut y gagner encore en variété, en attrait et en pondération.

On trouvera les principes d'application et de progression pour les enfants et les détails d'exécution pratique de ce programme, avec 60 photographies originales, dans le livre que nous avons déjà publié : « La cure de soleil et d'exercices chez les enfants. »

Cette série dédoublée peut être exécutée 5 jours sur 7 (repos jeudi et dimanche). Le temps d'entraînement variera avec les âges, les résistances individuelles et les saisons. En général, il est bon, après 6 semaines de cure, de reposer les enfants 8 ou 15 jours, puis 8 jours tous les mois et même, à la longue, d'accorder des repos périodiques plus prolongés (un ou plusieurs mois) surtout en hiver, pour éviter tout surmenage et accroître l'efficacité de la cure, par une application largement rythmée.

Les enfants seront surveillés individuellement (état général, fatigue, mine, température, analyse d'urines, poids). On évitera ainsi la plupart des incidents de cure. Quand il s'en produit, on constate que les irritations respiratoires à forme d'angine rouge, sont plus fréquentes chez les sanguins, la fièvre par abus de mouvement chez les bilieux et la fièvre par manque de résistance chez les grands nerveux et surtout les lymphatiques et les bilieux-lymphatiques. Ces deux derniers tempéraments déterminent, en effet, une forte ossature et une lourde charpente qui rendent ces enfants peu alertes et vite fatigables. Aussi, est-on souvent obligé d'interdire aux sujets lymphatiques-bilieux les exercices trop vigoureux, tels que le saut au sautoir, les sautillements, le grimper et les jeux trop ardents, sinon ils tombent dans le surmenage avec mauvais état général, perte de poids et élévation de température.

Les groupes seront divisés par âge et par sexe. Ils ne travailleront pas, sexes mélangés. On mettra d'une part les enfants de 6 à 8 ans et d'autre part ceux de 9 à 15 ans. Il s'en trouvera pourtant de plus précoces qui, à l'âge de 8 ans, peuvent rentrer dans la série des grands.

Les minimes, de 6 à 8 ans, ne feront pas d'exercices trop durs, c'est-à-dire pas de respiration combinée à la marche lente, pas de respiration percutée, pas de saut au sautoir, pas de grimper, pas de course à reculons, pas de course par grands bonds, pas de course à quatre pattes (ils peuvent faire la marche à quatre pattes) ; pas de lancer ; pas d'exercice d'équilibre sur poutre ni de suspension à une barre. Ils seront entraînés à la marche et à la course sur de courtes distances (30 mètres pour les marches, 15 à 20 mètres pour les courses).

Les filles feront peu de saut au sautoir, avec hauteur faible et sol bien



Fig. 65. — *Brévannes*. — Marche combinée à la respiration méthodique avec circumduction des bras.

adouci (sciure de bois). Elles sauteront surtout à la corde individuelle. Elles jongleront à la balle ou à la raquette plutôt que de lancer des pierres. Elles ne doivent pas faire de respiration percutée ni grimper au poteau et, en général, elles auront besoin d'être aidées pour le grimper à la corde.

Il ne faut pas combiner la course et les mouvements respiratoires avec jeu des bras, avant 16 ans. De même, il ne faut pas se servir d'haltères ni commander d'exercices à poids lourds (suspensions ou grimper avec l'aide des mains seulement) avant le même âge. A partir de 18 ans, l'exercice sera conduit à peu près comme pour les adultes.

La natation sera mise en œuvre assez tard et à un âge très variable selon les cas (de 12 à 18 ans). En général, les enfants s'accommodent mal de cette forme d'hydrothérapie la plus rude et, en tout cas, les sujets délicats et les convalescents en pâtiraient beaucoup. Seules, leur conviennent

les applications douces : bains de pieds, lotions-frictions générales, arrosages tièdes.

On profitera des séances d'exercices et de jeux en pleine nature pour appliquer en même temps les bains de soleil, selon la technique que nous exposerons bientôt.



Fig. 66. — *Brévannes.* — La lutte à la corde.

Enfin, parmi les jeux que l'on prescrira, il faudra faire une part aux petits travaux de jardinage qui sont si vivifiants et qui apprennent à aimer la terre et à comprendre la nature.

Les résultats que l'on enregistre, dans un milieu hospitalier, à la suite de cette gymnastique naturelle, prise à l'état de demi-nudité, sont surprenants. On assiste vraiment à une renaissance des petits sujets. Ils donnent au bout de quelques semaines une impression joyeuse d'êtres vivants, ardents, robustes et francs. Tous prennent rapidement du poids et de la résistance. Les infirmeries se vident comme par enchantement.

L'exercice selon les sexes. — Tandis qu'après la première enfance, les garçons se plaisent aux jeux de force (lever, lancer, grimper, lutte) qui poussent surtout au développement des muscles de la ceinture thoracique, les filles s'orientent d'instinct vers les exercices qui entraînent une plus grande activité des muscles pelviens. L'agrandissement du bassin en vue de la gestation exige cette prédominance et explique pourquoi les petites filles aiment tant à sauter à la corde, danser, jouer à la marelle, etc. On devra donc tenir compte de ces enseignements naturels, pour composer les séries de la gymnastique éducative des jeunes filles. On insistera sur les exercices de plancher, qui éviteront le port du corset en assouplissant la taille et

en fortifiant la sangle abdominale. Les exercices respiratoires se feront le plus souvent à mains libres. Et dans les jeux, on choisira toujours ceux qui font travailler autant les bras que les jambes : corde, cerceau, course, tennis, volant, etc.

Arrivée à l'âge adulte, la femme peut suivre intégralement la méthode Hébert, qui la fait se développer harmonieusement et facilite grandement la physiologie de ses époques. Mais, il ne faudrait pas non plus pousser les choses à l'exagération et vouloir que les femmes exécutent des exercices de même intensité que les hommes. Certes, on a pu constater que des femmes de tempérament bilieux pur, attirées par les milieux sportifs pouvaient fournir des efforts analogues à ceux des hommes. Mais, il faut bien convenir que dès que l'on expérimente sur la communauté, sans sélectionner, les capacités d'entraînement et de résistance musculaire diminuent considérablement chez les femmes, à tel point qu'on est obligé de conduire la cure d'une façon très atténuée. Et c'est là une loi naturelle. Le tempérament et la destinée sont très différents d'un sexe à l'autre (1). Le tempérament bilieux, c'est-à-dire moteur, viril, directeur, est l'exception dans le sexe faible, qui compte surtout des nerveuses, des lymphatiques-nerveuses, des nerveuses-sanguines et des nerveuses-bilieuses. En effet, le rôle de la femme est d'agir doucement au foyer près de ses enfants et de son mari, qui doit garder le rôle de chef et de protecteur. Enfin, même chez les femmes entraînées aux sports violents et masculinisées, on n'a pu constater des performances qui atteignent les records masculins.

Quant aux hommes, ils devront s'entraîner périodiquement à la méthode naturelle, *de préférence pendant les mois d'été*, et entretenir leur musculature dans les intervalles, en exécutant la série d'exercices en chambre que nous avons décrits. En outre, ils pratiqueront chaque semaine une séance d'exercice énergique (course, canotage, escrime, boxe, etc.), surtout s'ils sont voués à des professions sédentaires ou à des travaux intellectuels. Ils activeront ainsi leurs combustions organiques, purifieront leurs humeurs, se protégeront des maladies et conserveront intacts leur entrain cérébral et leur vigueur physique.

L'exercice chez les vieillards. — En avançant en âge, on devra restreindre les exercices de force et exclure les causes de fatigue. On se contentera d'exercices doux, en chambre, de marche modérée, de travaux utilitaires non pénibles, mais on redoutera par-dessus tout l'inaction. « On ne saurait croire combien les gens âgés augmentent leurs maladies, combien ils s'en préparent de nouvelles, s'ils se laissent aller à l'inaction... *La promenade* a toujours paru un exercice des plus favorables pour les personnes âgées... car on y a presque toujours ce degré de fatigue qui, sans avoir rien de pénible, suffit pour transformer en suaves délices de retour au gîte, le calme de la soirée, la table frugale et le doux sommeil de la nuit. »

« L'*horticulture* facile, sans fatigue, sans trop d'entraînement, est aussi pour les personnes âgées, un moyen hygiénique des plus salutaires... Un coin de terre qui nous appartient, enclos, cultivé, semé, arrosé, récolté par

(1) Voir: «le diagnostic de la vitalité individuelle», dans le livre ; P. Carton. — *L'Art médical* et le livre: *Diagnostic et conduite des tempéraments.*

nos soins et sous nos yeux, est une grande source de plaisirs, de santé, de bien-être » (Réveillé-Parise).

Quant aux voyages, ils sont à déconseiller en général, parce qu'ils impliquent des fatigues et des changements multiples d'habitudes, incompatibles avec le déficit de vitalité et d'adaptation des gens âgés. « Les vieilles gens sont comme les vieux meubles, ils ne durent qu'autant qu'ils restent en place » (Réveillé-Parise) (1).

L'exercice selon les tempéraments. — Pour les malades bilieux (tempérament moteur), l'exercice régulier est un grand remède et la cure de repos complet ne peut être poursuivie longtemps sans dommages. Mais il faut défendre tous les aliments incendiaires et les abus de nourriture qui les conduiraient à des dépenses physiques dangereuses.

Les bilieux-sanguins ne tiennent pas en place. C'est parmi eux que se recrutent les explorateurs, les voyageurs de commerce, les dromomanes. Le plein exercice leur est également très salutaire et tout en cherchant à les rendre plus stables, il est bon de leur permettre de temps en temps de longs déplacements et des changements de climat.

Pour les lymphatiques et lymphatiques-nerveux malades, le repos est un grand remède. Ils ne bénéficient que d'exercices courts et modérés.

Les bilieux-lymphatiques sont peu résistants et préfèrent le confort et la vie intime. Il faut leur doser largement le repos et les entraîner avec prudence, par courtes périodes.

Les sanguins aiment la vie de grand air et les travaux de la terre. Ils sont faciles à entraîner.

Les bilieux-nerveux et nerveux-sanguins sont résistants, endurants, mais s'entraînent par à-coups, plutôt que d'une façon monotone et régulière.

Enfin les nerveux-bilieux et les nerveux lymphatiques sont difficiles à mener régulièrement. La conduite des périodes de repos et d'exercices doit suivre les caprices du débit de leur activité.

L'exercice chez les tuberculeux. — La prescription de l'exercice et de ses divers modes, chez les tuberculeux pulmonaires, est une question d'espèce. Il y a lieu d'abord de distinguer parmi eux les cachectiques et les grands asthéniques, surmenés par l'alimentation exagérée et le droguement à outrance, les grands fébriles, les cavitaires en mauvais état général, les sujets en état de dénutrition grave ou encore en crise aiguë de nettoyage pulmonaire ; tous ces malades, c'est évident, sont justiciables du repos seul, soit au lit, soit, mieux encore, à la chaise longue. Et les moins touchés pourront seulement se permettre de courtes promenades dans la chambre ou autour de la maison, s'ils s'en sentent la force et le désir. Retenons toutefois que, même dans ces cas, il ne faut pas condamner à l'immobilité des individus qui éprouvent le besoin instinctif de mouvement et se sentent soulagés après avoir marché.

Cela admis, on ne saurait trop s'élever contre *la cure de repos systématique*, telle qu'il reste classique de l'appliquer uniformément à tous les individus atteints de lésions pulmonaires, aussi bien à ceux qui présentent

(1) Réveillé-Parise. — *Traité de la Vieillesse*, p. 379 et suivantes.

une douteuse modification respiratoire qu'aux porteurs d'un ramollissement étendu.

Pour les tuberculeux en état de validité encore satisfaisant, l'immobilisation prolongée à la chaise longue est assimilable à l'application d'un appareil plâtré étendu à tout l'organisme, car elle conduit aux mêmes effets d'atrophie musculaire et de paralysie vitale. Après une phase plus ou moins longue de mieux-être, visible surtout chez les surmenés et les nerveux, si l'on n'introduit pas l'exercice musculaire progressif et rythmé sous une forme appropriée à chaque cas, on aboutit à l'engraissement, à l'empoisonnement humoral, à la congestion et aux hémoptysies, à l'atrophie du myocarde, des muscles respiratoires (tachycardie, essoufflement), des muscles digestifs (dilatation d'estomac, constipation), des masses musculaires de tout le corps (fatigue continue). On obtient finalement des pseudo-guéris, rouges et gras, qui payent de mine, mais qui, empoisonnés par les déchets de surnutrition et les réserves adipeuses, restent des non-valeurs. Inaptes à reprendre une existence normale, ils tombent à plat au premier effort physique ou intellectuel et vont de récidives en récidives.

Est-ce à dire qu'il faille ne plus faire usage de la chaise longue ? On doit se garder d'un exclusivisme malencontreux. La chaise longue prescrite sans abus, ordonnée le matin encore plus que l'après-midi est précieuse pour aider à la meilleure nutrition et au rééquilibre thermique chez les tuberculeux asthéniques ou frénétiques. Même aux plus valides, elle reste nécessaire dans les intervalles de repos obligatoire, à prendre avant ou après toute dépense énergétique. A la suite d'une marche ou d'un exercice, avant et après un repas, rien n'est plus favorable au bon fonctionnement organique que de s'étendre un quart d'heure ou une demi-heure sur une chaise longue, et de respirer tranquillement, en fermant les yeux et en s'absentant en quelque sorte de soi-même, grâce à un relâchement musculaire et cérébral total. Quant à la sieste faite au lit, après le repas de midi, elle est un moyen puissant de récupération des forces.

Dans le choix du genre d'exercice qu'il conviendra de prescrire à chaque catégorie de tuberculeux, il faudra ici encore agir avec discernement. Les lésions pulmonaires ouvertes s'accommodent presque toujours mal de la gymnastique respiratoire. Accomplie sans aucun accessoire, même sans mouvement de déploiement des bras, elle risque de provoquer des accès de toux et d'entretenir des irritations pulmonaires, en faisant fonctionner à l'excès un organe enflammé et déjà surmené.

Cependant, la plupart des malades atteints au 2e et même parfois au 3e degré sont justiciables de l'exercice physique et le seul que l'on puisse leur prescrire sans courir aucun risque d'incident, c'est la marche exécutée à la dose et à la vitesse dont chaque sujet se sent capable, sans surmenage. Il est extraordinaire de voir combien les promenades biquotidiennes, en terrain plat ou légèrement accidenté, selon les cas, dégorgent les poumons, soulagent le foie, réveillent les fonctions digestives, redonnent de la vitalité et de l'entrain au plus grand nombre des tuberculeux. En pratique, on devra, malgré tout, en surveiller les effets, car il y a des imprudents ou des fougueux qui se surmènent inconsciemment, surtout le matin. Il y a aussi les

intoxiqués de longue date qui ne devront se livrer aux grandes promenades qu'après avoir rectifié leur alimentation et avoir accompli le gros de leur nettoyage organique, sans quoi l'exercice mettrait en mouvement la lie humorale qui sommeillait et cela décuplerait leur empoisonnement.

Pour juger de l'opportunité et de la durée de l'exercice, l'indication thermométrique est assez fallacieuse. Une foule de sujets, même normaux, font de la fièvre physiologique à l'occasion de mouvements un peu poussés. De plus, il faut savoir qu'un certain nombre de tuberculeux, fébriles à la chaise longue, cessent d'avoir de l'élévation thermique, dès qu'on leur permet d'activer la combustion et le départ de leurs poisons, par de la marche (1).

Les signes cliniques sont des guides autrement sûrs pour régler l'exercice. Tout malade qui part mal à l'aise, essoufflé, et qui revient de sa promenade la respiration plus libre, l'esprit et le corps dégagés, doit marcher régulièrement deux fois chaque jour, moins le matin que le soir, même s'il présente une certaine élévation de température, au retour. Seuls, les affaiblis et les surmenés ne feront pas de marche, le matin.

Les hémoptysiques ne doivent, en général, rester immobiles au lit que la durée stricte de leur crachement de sang. Aussitôt le sang arrêté et la circulation intestinale soigneusement réglée chaque jour, ils se lèveront à la chaise longue, puis ils pourront aller et venir, à moins de lésions pulmonaires ou d'atteintes de l'état général trop graves, c'est évident.

Quant aux tuberculeux en bon état trophique, avec muscles encore saillants et lésions pulmonaires non ouvertes, ils relèvent de l'exercice plus actif et s'en trouvent fort bien. La marche active et l'exécution progressive de la série éducative en chambre leur sont éminemment favorables. Ils ne devront toutefois aborder les divers exercices naturels ou utilitaires et les sports qu'après avoir subi l'entraînement éducatif et le contrôle médical.

Enfin, on a pu appliquer *la cure de travail*, même à des malades porteurs de lésions ouvertes, avec résultats très favorables, pourvu qu'on ne dépasse pas la dose de cinq heures de travail quotidien et que cet exercice soit peu fatigant, bien surveillé et pris au grand air : soins d'élevage, d'apiculture, travaux de vannerie, d'horticulture, de menuiserie, etc. Parmi les établissements où ces cures de travail pour tuberculeux ont été appliquées, on peut citer : le sanatorium de Frimley (Angleterre) ; celui d'Ernest Ludwig, près Sandbach (Allemagne) ; celui de Lyster (Norvège), et en France, les centres de réadaptation au travail agricole, utilisés avec résultats concluants pendant la guerre à Melleray et à Campagne-les-Bains (2).

L'exercice chez les névropathes. — A cette catégorie appartiennent les asthéniques, neurasthéniques, incohérents, capricieux, dont les disponibilités énergétiques sont toujours fort courtes et en même temps irrégulières dans leur dépense. Cette tare dans la qualité et le débit de leur potentiel commande des précautions particulières pour diriger leur entraînement physique.

(1) Nous en avons publié des exemples caractéristiques dans : *La Tuberculose par arthritisme.*

(2) Cantonnet. — *Le travail du tuberculeux* : « Archives de Médecine et Chirurgie militaires ». avril 1917 — G. Roux. — *Une école de réadaptation au travail pour tuberculeux.* « Presse médicale », 22 octobre 1919.

Il est facile de dire à des asthéniques : « Exercez-vous régulièrement, exécutez tant de mouvements à tel moment de la journée. » Mais ces malheureux qui sont par essence des incoordonnés, des peu adaptables, des fatigables et des accumulateurs déchargés, ne peuvent en aucune manière s'accommoder d'exercices physiques réguliers, monotones et prolongés. Ils ne peuvent se plier aux mouvements de commande, ni au maniement des engins de fonte ou de caoutchouc.

D'abord, avant de les entraîner, il est souvent indispensable de leur faire subir une période préparatoire de repos absolu de quelques jours à quelques semaines, dont on profitera pour équilibrer leur diététique et régulariser leur circulation intestinale. Puis, on devra éviter soigneusement de les surmener ; chez eux, la fatigue apparaît vite et devra se combattre par des repos rythmés, plus fréquents. Ils sont très difficiles à diriger, parce qu'inconstants, et, bien souvent, il faut chercher et consentir des accommodements qui permettent de tourner des difficultés imprévues. Leur rendement est en effet déconcertant : pendant une semaine, ils se montrent infatigables et pleins d'ardeur, puis, les voici asthéniques et aboliques. Pour un temps, l'exercice vient à bout de leurs insomnies ; puis, tout d'un coup, il les aggrave, tandis qu'au contraire le repos les fait cesser. Leur déséquilibre énergétique oblige à des changements subits d'orientation de la cure, aussi bien en diététique qu'en thérapeutique physique.

Il sera donc préférable de leur demander un minimum d'exercices éducatifs, de fragmenter la série complète des exercices en chambre, de la répartir sur plusieurs jours et de suspendre tout exercice, dès que l'intolérance physique ou psychique se montre en évidence. Quand ils consentent à exécuter certains mouvements fondamentaux, il faut prendre soin de les faire peu répéter et de les varier souvent pour que, tour à tour, fonctionnent des zones cérébrales et des groupes musculaires différents. Cette alternance dans le jeu de l'attention et des organes masque leur épuisement rapide et procure un délassement évident.

Pour leur faire accepter de marcher chaque jour, on s'efforcera de leur trouver des buts de promenades variés et au besoin on les fera voyager pour accroître l'intérêt de leurs déplacements. Enfin, on les incitera à pratiquer divers sports doux qu'ils pourront successivement délaisser et reprendre. Ils feront selon leurs aptitudes de la marche, du tennis, du canotage, du patinage, etc. On arrivera à leur fournir ainsi l'occasion de s'exercer suffisamment pour éviter l'intoxication et l'ennui.

L'activité physique du matin leur est presque toujours funeste. Le repos relatif du matin ; les repos rythmés pris en position demi-étendue, avant et après et parfois pendant les repas et aussi la sieste, prise au lit, pendant ou 2 heures, leur sont indispensables.

L'exercice chez les arthritiques. — Les sujets tarés d'arthritisme, les dyspeptiques, les hépatiques, les obèses, les goutteux, les rhumatisants, les diabétiques, les lithiasiques, sont passibles de l'exercice physique sous ses formes les plus actives, tant qu'ils sont valides, peu dévitalisés et résistants. La série éducative, la marche obligatoire, la course modérée, les divers sports

choisis et dosés selon les résistances de chacun, les maintiendront en bon état de nutrition.

A côté de cela, ceux qu'une altération trop profonde d'un appareil important (sclérose cardiaque, insuffisances digestives excessives, néphrite, etc.) ou qu'un grave épuisement de la vitalité (1) mettent définitivement en infériorité vitale grave, devront, pour tirer le meilleur parti de leurs rouages déficients, ne jamais les surmener. Ils se garderont soigneusement de toutes dépenses inutiles et limiteront leurs efforts viscéraux aux fonctionnements seulement indispensables. *Après avoir réservé à l'exercice physique une bonne part de leurs disponibilités, ils feront bien de restreindre leur vie*, c'est-à-dire de limiter leurs ambitions, de supprimer les dépenses de forces superflues, de uir toutes les occasions de surmenage, de se délivrer des soucis mondains et des ennuis moraux. Leur existence peut être parfaite, à la condition qu'elle s'organise sur des bases de sage économie et de discipline rigoureuse. Et qu'ils ne se croient pas ainsi hors d'état de jouer un rôle utile dans la vie. Un travail peu prolongé, mais effectué avec méthode et régularité, peut aboutir aux productions les plus puissantes. L'exemple de Darwin qui s'astreignit à ne travailler que 3 heures par jour, chaque matin, pour conserver sa santé chancelante, montre quelle somme prodigieuse de travail peut arriver à fournir un malade qui sait s'organiser une vie saine et retirée.

Le malade chronique devra donc se résigner à ne pas vivre la vie de « tout le monde ». Il lui faudra vivre en sage, se retirer à la campagne et s'y organiser une existence aussi naturelle qu'il est possible. Là, il partagera ses dépenses d'énergie entre ses obligations professionnelles et les soins d'hygiène naturelle qui lui permettront de conserver son équilibre organique et son harmonie mentale.

L'exercice passif. — Les convalescents de maladies aiguës, les grands affaiblis, les sujets en pleine asthénie, les infirmes, les mutilés, tous ceux à qui l'exercice actif reste interdit, peuvent néanmoins bénéficier de l'action vitalisante des mouvements provoqués passivement.

A de tels sujets les promenades en voiture, en automobile, en bateau, etc., procurent par les trépidations ressenties, par le renouvellement de l'air vif et par le contact des radiations lumineuses, des stimulations bienfaisantes qui aident au relèvement de leur état général, sans occasionner les fatigues des exercices actifs.

C'est également dans le but de rétablir la fondamentale fonction de nutrition : le mouvement, rendu impossible pour un motif quelconque (fatigue générale, lésions articulaires ou viscérales) qu'on a recours à des moyens de fortune : massage ou mécanothérapie.

Le *massage* est un moyen excellent de vivification si on le pratique soi-même, le matin, sous forme de forte friction de tout le corps à l'eau fraîche, faite à la main nue (voir au chapitre suivant).

Chez les malades, il demande à être employé et dosé judicieusement. Depuis les frictions légères de l'effleurage et les mouvements articulaires

(1) Voir : « Le diagnostic de la vitalité individuelle » et « La conduite du budget organique », dans : P. Carton. — *L'Art médical.*

passifs jusqu'aux manœuvres de pétrissage et de tapotement vibratoire, il y a une série de nuances d'application dont bien souvent on ne tient pas assez compte dans la pratique. Il faut bien savoir, en effet, que l'action du massage sur les terminaisons nerveuses cutanées, sur les troncs nerveux profonds, sur les filets musculaires et les centres périphériques sympathiques, se fait parfois si excitante, si dynamogène qu'elle risque d'épuiser un malade plus qu'une séance de gymnastique active, si l'on a exécuté le massage avec trop de vigueur, ou si on l'a trop prolongé.

Enfin, pour pratiquer les massages, on aura intérêt à choisir une personne jouissant d'une forte vitalité, d'un caractère bien équilibré et d'un esprit droit, car l'action bienfaisante du massage tient presque autant à l'apport de forces immatérielles qu'à l'excitation mécanique des tissus.

Somme toute, les massages ne possèdent que des indications limitées (suites de fracture, d'entorse ; convalescence ; fatigue musculaire). Il ne redonne de l'énergie et de la vitalité qu'aux sujets encore assez résistants. Il éreinte en réactions épuisantes les grands nerveux et les grands débiles. Quant aux massages appliqués systématiquement à tous les consultants, dans des instituts soi-disant naturistes, ce ne sont que des exploitations commerciales.

L'exercice physique ne suffit pas à tout. — Ce serait une erreur de croire qu'il suffit d'être un fervent de l'exercice et des sports pour se bien porter. Il n'y a pas que la culture musculaire qui compte pour assurer ou faire retrouver la santé. Les conditions de vie saine sont plus nombreuses, nous l'avons suffisamment répété jusqu'ici, de même que nous avons assez insisté sur le degré de hiérarchisation des divers moyens de cure et sur la nécessité de leur emploi synergique et proportionné (1).

(1) Voir aussi : P. Carton. — *La synthèse libératrice naturiste.*

CHAPITRE XXI

L'HYDROTHÉRAPIE

Aperçu historique. — A. *Les principes généraux de l'hydrothérapie.* — Ce qu'est l'eau. — Ce qu'est la peau. — Actions de l'eau sur la peau. — Principes directeurs qui doivent servir pour toutes les applications hydriatiques : la préaction, l'action, la réaction. — L'eau froide. — L'eau chaude. — L'hydrothérapie et la propreté. — B *Technique hydrothérapique.* — La lotion. — L'affusion. — Le drap mouillé ruisselant ; tordu. — Les douches. — La flagellation froide. — La compresse mouillée. — Les maillots. — Le demi-bain. — Les grands bains. — Les bains de siège ; de pieds. — Les bains d'air chaud et de vapeur. — Les applications chaudes locales et les actions sinapisées. — L'hydrothérapie naturelle : les bains de rivière, de mer, de pluie ; le non-séchage ; la marche nu pieds. — Les applications d'argile. — C. *Le maniement hydrothérapique.* — Classification des opérations hydriatiques. — L'entraînement judicieux et progressif. — Les procédés hydrothérapiques courants, les plus efficaces. — L'individualisation hydrothérapique selon l'âge, le sexe, les tempéraments, les saisons, les états aigus et chroniques. — Le surmenage hydrothérapique. — L'hydrothérapie ne suffit pas à tout.

Aperçu historique. — Dans ses parties fondamentales, l'hydrothérapie est l'œuvre des naturistes empiriques. Et, parmi eux, il convient de placer au premier rang, Priessnitz.

Certes, avant lui, l'eau avait été employée dans le traitement des maladies. De tout temps, on eut recours à des applications générales ou partielles d'eau froide ou chaude, pour atténuer des phénomènes douloureux ou inflammatoires. Dans Hippocrate déjà, on retrouve à ce sujet de judicieuses observations. Mais, malgré les travaux de quelques précurseurs plus récents, tels que Currie de Liverpool (1802), Gianini de Milan (1810), on peut dire que c'est seulement de Priessnitz que date l'emploi de l'hydrothérapie en tant que méthode générale, applicable, selon des modes particuliers, à la plupart des états morbides.

Priessnitz (1799-1851), simple paysan d'un village de Silésie : Grœfenberg, dut à ses hautes facultés d'observation et à son esprit intuitif, la découverte et l'édification d'un système hydrothérapique que ses disciples et imitateurs n'eurent qu'à vulgariser et à perfectionner. Après s'être guéri lui-même des suites d'une grave fracture de côtes, grâce à des applications d'eau, il soigna autour de lui des blessés ou des malades qu'avait attirés sa guérison, obtenue malgré le pronostic des médecins. Les résultats favorables qu'il enregistra étendirent peu à peu sa réputation. Les malades affluèrent, et Priessnitz en collaboration avec eux, améliora ses procédés, d'abord primitifs, trouva de nouvelles applications et établit finalement un système de cure voisin de la perfection. Il possédait des idées fort justes sur l'unité morbide, sur la guérison par augmentation de la chaleur animale, par provocation de la fièvre qui, à la fois, brûlait les mauvais matériaux et les faisait s'éliminer du corps, et sur les crises de nettoyage. Il faut pourtant reconnaître qu'ayant eu à soigner surtout des malades résistants (il refusait d'entreprendre la cure des trop débiles), ses procédés furent souvent entachés d'exagéra-

tion et de rigueur, et que son souci d'individualiser les modes d'application ne fut pas toujours suffisamment poussé.

Comme Priessnitz n'a jamais rien publié, nous n'avons connaissance de ses techniques que par les écrits de ses disciples, Raussé (1) et Th. Hahn (2), ou encore par les travaux de médecins qui allèrent à Grœfenberg étudier sa pratique hydrothérapique : Scoutetten (3), Schedel (4) et Baldou (5), entre autres.

Parmi les médecins contemporains de Priessnitz qui se sont inspirés de sa méthode, citons plus particulièrement Geoffroy, dont le petit livre sur la « Thérapeutique et diététique de l'eau froide » (Pont-à-Mousson 1843) est écrit dans un parfait esprit naturiste. La doctrine de Priessnitz y est appréciée par un auteur vraiment imbu des plus justes principes de médecine naturiste.

Les classiques ensuite ont travaillé sur ces données, ils ont fourni les explications scientifiques des actions hydriatiques et souvent même ils ont systématisé et compliqué à l'excès certaines manœuvres hydrothérapiques. C'est ainsi que Brand en Allemagne, institua le bain froid comme cure systématique de la fièvre typhoïde, que Fleury (6) et Beni-Barde (7), en France, mirent en honneur, l'un la douche froide, l'autre la douche mitigée et combinée à l'aide d'un appareil hydro-mélangeur.

Il convient enfin de citer, parmi les naturistes qui contribuèreut à établir les bases de l'hydrothérapie ou à en diffuser l'emploi, les noms de Rikli, Schroth et Kneipp (8).

A. — LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'HYDROTHÉRAPIE

Il n'est pas possible de concevoir l'importance des ressources thérapeutiques que peut offrir l'hydrothérapie, ni de comprendre le mode d'action et la raison d'opérations hydriatiques parfois minutieuses, ni de conduire enfin une application d'eau avec méthode et discernement, si l'on ne possède pas tout d'abord des notions fondamentales sur l'agent d'application : l'eau, sur l'organe d'application : la peau, enfin sur les actions et les réactions multiples que l'eau est capable d'éveiller directement ou indirectement dans l'organisme entier.

Ce qu'est l'eau. — La plupart des auteurs se sont fait de l'eau la conception enfantine d'un simple véhicule thermique, capable seulement de soustraire ou d'apporter du calorique. Bien peu soupçonnent que l'eau simple est un agent vitalisant et un médicament naturel d'une puissance merveilleuse.

L'eau est un corps fluide naturel qui jouit de propriétés multiples et souvent très différentes selon la durée, le degré thermique, la force méca-

(1) Raussé. — *Der Geist der Wasserkur* (1837).
(2) Th. Hahn. — *Naturgemasse Heilweise* (1865).
(3) Scoutetten. — *De l'eau sous le rapport hygiénique et médical* (1843).
(4) Schedel. — *Examen clinique de l'hydrothérapie* (1845).
(5) Baldou. — *Instruction pratique sur l'hydrothérapie* (1846).
(6) Fleury. — *Traité thérapeutique et clinique d'hydrothérapie.*
(7) Beni-Barde. — *Exposé de la méthode hydrothérapique.*
(8) Kneipp. — *Ma cure d'eau. — Mon testament.*

nique et le genre de la technique que l'on a employés et aussi selon l'état du sujet auquel on l'applique.

L'eau a un pouvoir thermique (thermogène ou antithermique) par les actions du chaud ou du froid (simples variations en plus ou en moins, d'un même état naturel), qu'elle détermine directement par apport ou qu'elle engendre indirectement par réaction organique.

Elle est aussi un agent stimulant ou apaisant, selon la température, la durée et le mode d'application choisis.

Elle est enfin un agent nutritif de premier ordre, non seulement par les matériaux énergétiques et chimiques qu'elle renferme, mais surtout par les phénomènes d'assimilation ou de désassimilation (augmentation ou diminution de poids) qu'elle est capable d'engendrer par action directe ou réflexe sur tous les appareils et les tissus de l'économie.

En un mot, même si on ne la considère que dans ses applications externes, l'eau se comporte à la façon d'*un véritable aliment excitant, calorifique, réparateur, énergétique et physiologique*, et, de plus, elle constitue *un régulateur idéal du jeu des opérations vitales*, à l'état normal et pathologique.

Ce qu'est la peau. — *Un organe nerveux.* — Par la richesse extraordinaire de ses ramifications nerveuses, sensitives et sensorielles, la peau compose à notre corps une véritable enveloppe nerveuse qui entre en vibration aux moindres influences extérieures et sert d'excitateur et de régulateur à toutes nos fonctions. Aussi, l'excitation des plexus nerveux cutanés compte-t-elle parmi les moyens de nutrition les plus énergiques, du fait des nombreuses sollicitations réflexes qu'elle est capable d'éveiller, aussi bien sur les centres sympathiques, médullaires et cérébraux que sur tous les viscères du corps.

Un organe vasculaire. — Le réseau capillaire sanguin et lymphatique de la peau est tellement développé qu'il peut contenir les 2/10 de la masse du sang et, comme ces fins vaisseaux sont susceptibles de subir des alternatives extrêmes de remplissage ou d'évacuation (actions vaso-dilatatrices ou vaso-constrictrices), on juge de l'intensité des effets que la sollicitation adroite de ces contractions ou relâchements successifs peut provoquer dans la circulation des plasmas et dans l'activité des échanges humoraux. Comme on l'a déjà écrit, la peau est un vrai cœur périphérique diffus (Baruch) (1).

Un organe sécrétoire. — Par les glandes sébacées, s'éliminent des acides gras et un produit graisseux qui donne à la peau sa souplesse naturelle. Par les glandes sudoripares, s'évacue quotidiennement de l'eau (environ 1 litre par jour) contenant une foule de produits toxiques encore imparfaitement connus, mais dont l'importance peut s'apprécier aux bienfaits qu'apportent les fortes sudations (maillots, étuves, exercices).

Un organe contractile. — Les éléments musculaires abondent dans le revêtement cutané : muscles érecteurs des poils (chair de poule), muscles des parois vasculaires, fibres lisses isolées. Tous ces éléments contractiles, réunis forment au corps une gaine musculaire dont les mouvements influent considérablement sur la régularisation sanguine, thermique et sudorale, en un mot sur la nutrition entière.

(1) Baruch. — *La pratique de l'hydrothérapie.*

Un organe absorbant. — Des gaz, des matériaux chimiques, des radiations calorifiques et magnétiques s'introduisent en nous à tout instant, à travers la peau. Il faut donc éviter les frictions alcooliques de la peau, surtout chez les enfants, parce qu'elles font absorber de l'alcool.

Un accumulateur d'énergie. — La peau non seulement sert de voie d'introduction aux multiples énergies qui circulent dans les milieux naturels, mais elle peut même les retenir après assimilation et constituer en elle des réserves de forces, qui, peu à peu, se libèreront selon les besoins de l'économie. Le phénomène de la pigmentation sous l'action des rayons solaires et celui de la dépigmentation sous l'influence du temps et des états morbides, sur lesquels nous aurons à revenir, en fournissent la preuve indéniable.

Un organe radiateur. — C'est par la peau que s'effectue le départ principal des radiations calorifiques, et que s'échappent une quantité d'émanations énergétiques et magnétiques encore mal cataloguées. En hiver, quantité de malades perdent leurs forces et s'aggravent par excès d'air, la nuit, ou par insuffisance de vêtements, en se transformant en radiateurs humains qui déversent leurs énergies vitales en vain, dans la rue ou la campagne.

Actions de l'eau sur la peau. — On conçoit maintenant comment une intervention hydriatique peut devenir l'origine de profondes modifications vitales, non seulement sur le revêtement cutané lui-même, mais encore par son intermédiaire, sur les appareils et les tissus du corps. Quand on sait manier les diverses applications d'eau, on peut à volonté exciter ou apaiser le courant vital, congestionner ou anémier les plans superficiels ou les viscères profonds, diminuer ou accroître les éliminations, ralentir ou activer les métabolismes, délasser ou fatiguer les muscles, solliciter ou dériver les forces vitales sur un point choisi de l'économie.

En d'autres termes, avec de l'eau simple on peut éveiller les forces latentes et diriger les activités organiques bien mieux qu'à l'aide de toutes les drogues, dont on abuse avec une si grande facilité.

Et non seulement on peut opérer ces nombreuses actions physiologiques, mais on arrive du même coup à endurcir le corps et à accroître sa résistance aux intempéries, aux chocs et aux infections. Sans compter que par l'intermédiaire de l'hydrothérapie, on a prise également sur l'esprit ; on aguerrit le caractère, on chasse la pusillanimité et l'on provoque l'éclosion de sensations euphoriques et de tendances optimistes.

Faisons même remarquer dès maintenant que l'eau simple est un moyen thérapeutique si efficace que son maniement en est souvent rendu très délicat. L'hydrothérapie peut conduire aussi bien aux véritables rénovations, si l'on agit avec prudence et méthode, qu'aux pires surmenages, si l'on se laisse entraîner aux applications trop intensives ou mal réglées.

Principes directeurs qui doivent servir pour toutes les applications hydriatiques. — Avant d'exposer la technique et le maniement hydrothérapiques, il est capital de faire l'étude analytique des actions physiologiques qu'entraîne toute application d'eau sur l'organisme. Et ces notions fondamentales sont si importantes qu'on n'en devra jamais perdre le souvenir, pour éviter d'agir avec inconscience et malfaisance.

Toute intervention hydrothérapique provoque un déséquilibre fonc-

tionnel. Et cette perturbation est d'autant plus accentuée que le degré thermique est plus distant de la température du corps, surtout dans le sens du froid ; que la durée d'application est plus prolongée ; et que la force mécanique est plus grande. Puis, à cette excitation déséquilibrante, l'organisme répond par un effet rééquilibrant, de nature fort complexe, qui intervient comme défense naturelle, dans le but de rétablir l'harmonie vitale.

Quand l'action hydrothérapique s'est accomplie dans les limites rationnelles et quand l'organisme, par réaction défensive, est parvenu à surmonter l'ébranlement reçu, l'opération se solde par une excitation physiologique qui a allumé le feu des échanges humoraux, mis en marche les appareils organiques, libéré avantageusement de l'énergie potentielle et régularisé les opérations vitales.

Ces notions essentielles étant établies, il est facile de comprendre maintenant que toute application d'eau opérée dans un but thérapeutique, doit comporter un ensemble de précautions de préaction, d'action et de réaction, qui en font une intervention intelligemment réglée. Un souci constant de ménager ces trois étapes méthodiques devra guider le praticien dans ses prescriptions hydrothérapiques.

La *préaction* est en quelque sorte une réaction avant la lettre qui va avertir l'organisme, le mettre en état de recevoir le choc déséquilibrant, amorcer sa réponse défensive et lui éviter une trop forte surprise ou même l'inhibition. Avant donc d'avoir recours au mode d'application hydrothérapique choisi, il convient la plupart du temps de mettre en œuvre certains moyens préliminaires qui prépareront l'action et favoriseront la réaction.

C'est ainsi qu'on ne devra jamais faire agir de l'eau froide sur un malade ayant froid ou ayant la peau froide. Un sujet grelottant, un déminéralisé toujours glacé, un arthritique ou un nerveux frileux ne devront subir aucun contact frais avant échauffement préalable. Et même les sujets robustes, qui à la rigueur peuvent se passer de préaction, auront pourtant tout avantage à s'échauffer pour mieux supporter l'application froide et pour en tirer un plus grand bénéfice.

Pour obtenir un échauffement préalable, de nombreux moyens peuvent être employés. On peut demander l'effet calorigène au mouvement actif : à l'exercice (c'est le moyen de préaction de choix), ou passif : massage, frictions sèches et vigoureuses du revêtement cutané. On peut l'obtenir encore de l'eau (applications chaudes prémonitoires : bains chauds, douches chaudes), de l'air (chaleur du lit, bains de vapeur, d'air chaud en étuve), du soleil (bain solaire simple ou avec sudation), de la sudation passive (maillots secs ou humides, boules chaudes).

On ne devra jamais redouter d'appliquer de l'eau froide (affusions, bains, douches, etc.) sur un corps en pleine chaleur ou en forte transpiration, pourvu qu'on n'attende pas, au contact de l'air, que l'évaporation ait commencé à refroidir les téguments et pourvu qu'on ne prolonge pas le contact froid au delà des limites raisonnables.

L'*action* comprend l'opération hydriatique essentielle : (lotion, affusion, maillot, demi-bain, bain, douche, etc.). Elle demande à être administrée dans la note juste, et individualisée conformément aux capacités réaction-

nelles de chaque sujet. C'est le point culminant de l'intervention et c'est aussi le plus délicat à apprécier et à prescrire.

La *réaction* ou postaction est le correctif de l'action et la conclusion de l'opération hydriatique. Aux oscillations vitales que l'action a fait se déterminer dans un sens, l'organisme répond en opposant des oscillations en sens contraire pour ramener l'équilibre. De la perte et du rétablissement de l'équilibre résultent des sollicitations viscérales, des éveils fonctionnels, des suractivités calorifiques, chimiques, respiratoires, circulatoires, éliminatrices qui, nous l'avons vu, comptent parmi les plus précieux bénéfices de l'action hydrothérapique.

L'œuvre de réaction peut être le fait des seules activités organiques (réaction entièrement spontanée). Elle est alors plus laborieuse, plus lente et moins bienfaisante. Même les individus bien portants gagneront à favoriser et à activer leurs réactions spontanées. Quant aux malades, on devra toujours les aider à retrouver leur équilibre, sans quoi ils ne pourraient pas mener à bien leurs réactions et pâtiraient alors des applications même les plus anodines.

Les moyens de réaction à utiliser derrière une application froide seront ou actifs (marche, frictions, massage) ou passifs (application d'eau chaude, retour au lit, exposition solaire, etc.). S'il s'est agi d'une application chaude forte ou prolongée, on coopèrera à la correction organique par une application fraîche ou par le repos.

Ces mesures adjuvantes devront toujours rester dans les limites physiologiques, ne pas être outrées ou trop prolongées, afin d'éviter un déséquilibre en sens inverse qui nécessiterait une nouvelle action corrective et conduirait à une dépense de forces et à une fatigue organique inutiles.

En général, on ne doit pas rechercher le frisson ni attendre l'apparition de malaises pour arrêter l'action et commencer l'œuvre de réaction.

Une opération hydriatique bien conduite peut donner lieu à des surprises organiques momentanées, mais doit toujours se terminer par des effets euphoriques et agréables. Une application mal conduite, ou suivie d'une mauvaise réaction, laisse une mauvaise impression mentale et viscérale et devient malfaisante ou pour le moins inutilement inclémente. De plus, ces mauvais effets sont non seulement immédiats, mais persistent au moins la journée entière.

Les réactions ralenties, irrégulières, difficiles, malgré l'emploi de mesures adjuvantes, indiquent que l'action hydrothérapique principale a été trop forte et s'est faite trop agressive, eu égard à la puissance réactionnelle du sujet. Aussi, sera-t-il formellement indiqué d'en adoucir la rigueur, la fois suivante.

Ce fut un des grands mérites de Priessnitz, d'avoir reconnu pratiquement la nécessité de ces trois temps hydrothérapiques et d'en avoir réglé méthodiquement l'exécution. En effet, sa principale application d'eau se composait d'une préaction échauffante et éliminatrice au grand maillot sec, que suivait une action stimulante et tonique procurée par un grand bain froid à la piscine, et elle se terminait par une réaction obtenue par frictions et surtout par la marche active au grand air.

Que de praticiens, à l'heure actuelle, restent dans l'ignorance absolue de ces données fondamentales ! Combien de malades, par exemple, après qu'on leur a infligé en pure perte l'absorption de toutes les drogues connues, sont envoyés par lassitude à la douche, sans autre forme de procès, c'est-à-dire sans aucune prescription de soins préliminaires et consécutifs !

Notons enfin que les opérations hydriatiques ne peuvent être appliquées d'une façon trop continue, sans changement de mode et sans répits variables.

Chez les malades aigus, par exemple, traités par des applications froides (maillots, demi-bains, bains), il faut être à l'affût de la limite de tolérance de la réaction au froid, qui peut se produire si la maladie est de longue durée ou si l'action est très rigoureuse eu égard à l'âge, au sexe, à la résistance ou du fait du mode d'action lui-même. En pareil cas, il convient d'agir conformément à la loi générale de thérapeutique naturiste, de rééquilibre par alternance des contraires, que nous avons exposée antérieurement (chapitre XII) et de faire succéder des actions chaudes (cataplasmes, 1/2 bains, etc.) aux actions froides, pour aider l'organisme à se rééquilibrer, quitte à revenir ensuite aux actions froides, dès que l'intolérance ou la moindre efficacité des excitations chaudes sont reconnues (1).

De même, chez les sujets bien portants, un même mode d'action hydrothérapique un peu fort (maillots, douches, bains de vapeur, bains froids) ne peut être employé sans repos périodiques et sans alternances, en rapport avec les variations de saisons et de réactions organiques.

L'eau froide. — Pour tous les individus forts et pour un certain nombre de malades chroniques, encore vigoureux, le contact quotidien *de tout le revêtement cutané* avec l'eau fraîche doit être une obligation presque aussi impérieuse que celle du boire et du manger.

Il est bon d'ajouter à ce propos que les soins hydriatiques les plus simples et les moins violents sont les meilleurs et sont les seuls qui puissent être continués quotidiennement, sans difficultés d'exécution et sans risques de surmenage organique. La friction générale à l'eau fraîche est le type de l'application hydriatique journalière.

L'eau froide est celle qui donne les meilleurs effets de stimulation et d'endurcissement ; et, plus elle est froide, plus elle est tonique et excitante, à la condition, empressons-nous d'ajouter, que le sujet à qui on l'ordonne jouisse de réactions intégrales, sinon elle produirait des mauvais effets de paresse fonctionnelle et de ralentissement vital.

Par lui-même, en effet, le froid est un paralysant vital, et il ne devient un excitant nutritif que par la réaction, ou, en d'autres termes, par la défense naturelle que son contact suscite. Les activités organiques et la chaleur que l'eau froide fait se manifester sont nées de la réaction, répétons-le encore, c'est-à-dire qu'elles sont extraites des réserves énergétiques et des matériaux corporels. Aussi, est-il facile de comprendre que si le contact froid se fait trop rigoureux ou trop prolongé pour être surmonté par un organisme déterminé, ce dernier se trouve vaincu dans la lutte et cesse de bénéficier de l'application.

---

(1) Se reporter à l'exemple de rééquilibre thermique par action alternée des contraires, dans le chapitre XII.

Avec l'eau froide, selon la durée et l'étendue du contact, selon le degré thermique, selon les réactions individuelles et selon les circonstances annuelles ou saisonnières, on peut obtenir les effets les plus divers. On peut exciter, apaiser ou simplement rééquilibrer ; on peut échauffer ou refroidir, décongestionner ou hyperémier, etc.

En général, les applications froides, courtes, sont excitantes et échauffantes (frictions fraîches, douches), si la peau est modérément échauffée au préalable. Elles deviennent simplement rééquilibrantes, si la chaleur cutanée était très grande, comme après une sudation.

Au contraire, l'application d'eau très froide, qui se fait d'abord très excitante et calorigène, devient rapidement apaisante et réfrigérante, puis perturbatrice et dangereuse, si on la prolonge outre mesure.

L'eau chaude. — Dans les milieux naturistes et, par ricochet, chez un grand nombre d'auteurs classiques qui se sont inspirés des méthodes empiriques, on a vanté d'une façon trop exclusive les mérites de l'eau froide et affiché un dédain inconsidéré pour l'eau chaude. Cette tendance intransigeante s'est fait jour sous l'influence des procédés hydriatiques et des cures réalisées par Priessnitz (1). Mais, on ne doit pas oublier que si l'eau froide rigoureusement appliquée réussissait si bien dans la plupart des cas à Grœfenberg, c'est que Priessnitz, nous le rappelons, recrutait avec soin ses malades, ne consentait à traiter que les plus robustes et refusait impitoyablement de soumettre à ses procédés sévères tous les gens d'aspect débile.

Or, c'est précisément à cette catégorie de malades, inaptes à supporter la technique insuffisamment souple et mitigée de Priessnitz, que conviennent les applications d'eau chaude. Les grands débiles ou nerveux, les déminéralisés toujours grelottants, les tuberculeux en dénutrition, les dévitalisés et les surmenés ne peuvent demander l'accroissement de leurs manifestations vitales et calorifiques à des réactions épuisantes, mais doivent avoir recours à l'excitant-chaleur, fourni tout élaboré en dehors de leur intervention organique. Des deux façons courantes de se procurer la chaleur utile à la mise en train et à l'accomplissement des métabolismes, ils ne peuvent s'accommoder de celle qui la fournit aux frais de l'organisme réagissant à l'eau froide, mais, par contre, ils ont tout avantage à l'emprunter à une source de chaleur extérieure (eau chaude, soleil). Il est moins coûteux, en effet, de recueillir de la chaleur, que d'en fabriquer soi-même, quand on doit ménager ses forces (2).

Pour les gens normaux ou les malades encore résistants, il reste incontestable que l'eau chaude est moins stimulante, moins tonique et même que son emploi ordinaire nuit à l'endurcissement et risque de débiliter.

En principe même, il faut bien reconnaître que l'eau chaude est moins naturelle. Mais, nous insistons encore une fois tout particulièrement sur cette considération d'ordre général, qu'il ne saurait être question d'appli-

(1) Il est juste de signaler une exception en faveur de Rikli qui avait reconnu les avantages des applications chaudes et reproché à Priessnitz et à ses partisans trop radicaux leur exclusivisme en faveur des applications froides. (Rikli. — *Médecine naturelle et bains de Soleil*, page 28).

(2) Lire aussi : «La chaleur est la sauvegarde des débiles », dans le livre : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

quer la norme aux anormaux. Pour tous les agents naturels d'excitation et d'entretien vitaux, il est profondément illogique de vouloir faire rentrer de force des anormaux dans la norme, d'alimenter par exemple les épuisés à grand feu ou de les soumettre à des exercices physiques de valides, ou encore de leur infliger des contacts physiques disproportionnés à leurs puissances de réaction.

Disons, pour en finir, qu'en hydrothérapie, il ne faut pas songer à demander des effets vitalisants rien qu'à des phénomènes de réaction opposés à des applications déséquilibrantes, mais qu'il importe également de considérer les bons résultats des simples apports et de la conservation (par de chauds vêtements) de calorique tout élaboré. La chaleur est infiniment précieuse aux organismes débiles, pour amorcer et perfectionner leurs métabolismes humoraux. Les chimistes qui chauffent leurs éprouvettes pour exciter la production des réactions n'agissent pas d'autre façon.

Dans bien des circonstances, la chaleur offerte directement reste donc un merveilleux agent de nutrition et de décongestion, un adjuvant puissant des oxydations. Là où l'application froide n'a donné lieu qu'à de l'inhibition, elle est capable de réveiller les activités vitales en torpeur, de procurer à la fois facilités de réadaptation, effets de nettoyage, euphorie corporelle et gaieté mentale, c'est-à-dire d'apporter réconfort et guérison.

Nous verrons en exposant la technique des principales applications chaudes, la diversité d'effets qu'on en peut tirer. Elle peut être réfrigérante (en lotions et applications tièdes et courtes), échauffante, apaisante et décongestionnante (bains chauds prolongés), excitante et congestionnante (contacts courts et très chauds), etc.

L'hydrothérapie et la propreté. — La propreté est une qualité qui se rapporte à l'usage régulier de l'eau et qui compte parmi les agents de bonne santé physique et morale.

La malpropreté est, en effet, un stigmate d'infériorité, aussi bien dans l'ordre matériel que mental. Elle indique la persistance d'instincts matériels bas. Les individus sales sont sujets à de graves défaillances du caractère, à la négligence et à l'incohérence, entre autres.

C'est dire que la propreté influe non seulement sur la santé physique, mais aussi sur la valeur intellectuelle et morale, parce que la pureté corporelle contribue à éloigner de l'individu les mauvaises influences matérielles et immatérielles. Les gens propres, en effet, font montre de plus de supériorités et de facilités de progression que les gens sales.

Dans la vie courante, on devra donc s'astreindre régulièrement aux soins de toilette indispensables (corps, mains, pieds, visage, dents, oreilles, chevelure, etc.) et tenir tout très propre sur soi et autour de soi (linge, habits, literie, water-closets), en se gardant toutefois de toute exagération dans le sens du luxe ou de la coquetterie, qui trop souvent ne servent qu'à masquer la malpropreté.

B. — TECHNIQUE HYDROTHÉRAPIQUE

La lotion.— Encore appelée ablution, humectation, friction à l'eau fraîche, la lotion consiste dans l'étalement ou la projection d'une petite

quantité d'eau, accompagnés de frictions plus ou moins fortes d'une partie ou de la totalité du revêtement cutané.

Voici la technique détaillée de lotion friction générale que nous employons et recommandons.

Préaction. — L'échauffement préalable peut être procuré soit par la simple chaleur du lit, soit par l'un des moyens suivants : frictions sèches, exercice physique, bain de soleil. Le mouvement est le meilleur préparatif. Aussi est-il préférable de *pratiquer cette lotion* le matin, après la séance d'exercice physique. En été, on peut l'exécuter fenêtres grandes ouvertes,



Fig. 67. — *Brévannes*. — La lotion méthodique

ou même en plein air ; en hiver, il est plus prudent de s'abriter des courants d'air et d'opérer dans une pièce close et chauffée.

Action. — On se place complètement nu, debout dans un récipient (tub, bassine, ou simplement cuvette) contenant assez d'eau (à la température de la pièce) pour recouvrir les pieds.

Puis, dans le creux de la main droite, on prend un peu d'eau froide contenue dans un autre récipient et on la projette sur le haut de l'épaule gauche. On l'étale rapidement sur tout le membre supérieur gauche, tenu pendant, en le frictionnant énergiquement sur toutes ses faces, de l'épaule au poignet, jusqu'à ce qu'il ne conserve plus qu'une légère humidité.

Reprenant de l'eau dans le creux de la main gauche, on opère de même façon sur le bras droit (fig. 67).

Prenant ensuite de l'eau dans chaque main, on la renverse sur les clavicules, on l'étale rapidement sur le devant de la poitrine et de l'abdomen et l'on frotte ensuite méthodiquement les régions sus-claviculaires, les pectoraux, les côtes, les flancs, la paroi abdominale, jusqu'à production d'un demi-assèchement de la peau.

A ce moment; il est bon de pratiquer un certain nombre de respirations

rythmées, accompagnées de percussion du thorax. Pour cela, inspirer lentement et profondément, et, quand on est arrivé au maximum de l'inspiration, immobiliser le thorax gonflé, retenir le souffle et percuter modérément avec les mains le devant et les côtés de la poitrine, en changeant constamment le point frappé (*fig*. 68). Puis, quand on a atteint la limite d'arrêt inspiratoire que l'on peut supporter sans être vraiment gêné, on cesse la percussion et on pratique une brusque et complète expiration, la bouche ouverte, dans ce cas particulier. On répète cet exercice de respiration percutée 3 à 5 fois, en intercalant 1 ou 2 respirations calmes, entre les inspirations retenues. Ne pas forcer les premières fois.

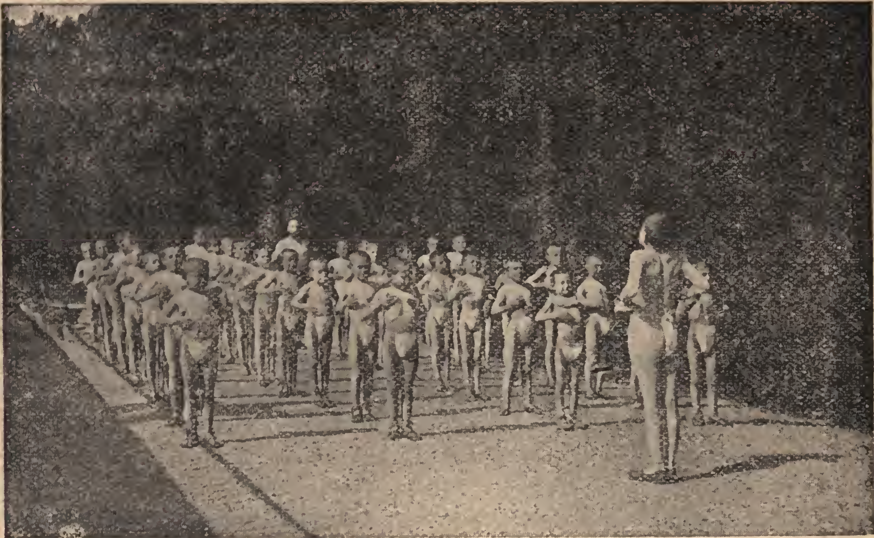


Fig. 68. — *Brévannes.* — La respiration percutée.

On répand ensuite de l'eau sur la face antérieure de chaque cuisse, on l'étale sur toutes les faces et on frictionne. On en fait ensuite autant pour les jambes.

Reprenant alors de l'eau dans chaque creux de main, on la renverse sur le dos, par-dessus chaque épaule, en tenant le buste incliné en avant. A l'aide de la face dorsale des mains et des avant-bras tournés dans le dos, on étale l'eau sur les omoplates, les reins et le siège, que l'on frictionne de son mieux.

Enfin, on se frotte les doigts, les ongles et les téguments des pieds avec une brosse à ongles.

On se retire alors du récipient, on le vide et on le remplit de nouveau d'eau propre qui va servir à prendre un bain périnéal. Il ne s'agit pas d'un bain de siège où l'eau remonte jusqu'aux hanches, mais d'une ablution périnéale et génitale, prise assis dans le récipient utilisé. Pendant une minute ou deux, l'eau sera agitée. On n'attendra pas l'arrivée du frisson ou de la chair de poule pour se retirer.

On se tamponne ensuite le périnée avec une serviette sèche, sans essuyer complètement, on sèche rapidement les pieds et on remet chaussettes, chaussons et même caleçon ou jupon si l'on est frileux. Le reste du corps n'est pas essuyé et, ceci est capital, doit se sécher seul. On termine ensuite sa toilette par les soins du visage, des dents, en restant le torse ou tout le corps nu, ce qui fait prendre du même coup le bain d'air matinal indispensable.

Réaction. — Elle s'opère par le rhabillage et ensuite par une séance de marche *obligatoire* au grand air. Si l'on ne prenait pas cet exercice ensuite, on risquerait de rester indisposé pour la journée entière. Les malades peu valides devront se recoucher et faire leur réaction au lit. On peut aussi demander l'œuvre de réaction à un bain de soleil.

Enfin, en hiver, si l'on remarque que la réaction tarde à apparaître, ou se fait insuffisante, on fera en sorte de l'activer la fois suivante en s'administrant des claques assez énergiques sur tout le revêtement cutané au cours de la lotion et en suivant son ordre d'application.

Mode d'action. — Cette friction à l'eau fraîche est la meilleure des applications à pratiquer d'une façon courante. Par la combinaison des actions thermiques de l'eau, mécaniques du massage, toniques du mouvement, excitantes de l'air et de la lumière, calorifiques de la vaporisation d'eau (par non-séchage), par le nettoyage cutané suffisant qu'elle détermine, elle stimule les réactions nerveuses, brasse les humeurs, tonifie les muscles, accroît la vigueur générale, réveille l'appétit, aide beaucoup à la digestion, endurcit le corps, aguerrit le caractère et prépare à d'autres applications plus rigoureuses employées d'une façon périodique (affusions, demi-bains, douches).

Comme cette friction fraîche est doucement stimulante, elle n'entraîne ni accoutumance, ni surmenage ; aussi possède-t-elle le gros avantage de pouvoir être continuée chaque jour, presque indéfiniment. On n'en peut dire autant des maillots, des demi-bains froids et des douches. D'autre part, comme elle n'est guère rigoureuse, elle peut s'appliquer en toute saison et convient aux sujets robustes comme aux arthritiques. On comprend que les peuples orientaux aient fait de ces ablutions une pratique religieuse, car elles sont éminemment stimulantes et purificatrices.

Cette lotion générale et matinale est d'ailleurs dans l'ordre naturel. La plupart des animaux, surtout l'été, ont pour habitude de s'ébrouer et de s'ébattre chaque matin, les membres baignant dans l'eau, au bord d'un ruisseau ou d'une nappe d'eau, puis de se sécher en se donnant du mouvement au grand air et en pleine lumière.

En pratiquant cette lotion, on respectera l'ordre des points d'attaque successifs Le début par les membres, la disposition alternante des contacts passant des pieds aux épaules pour revenir aux jambes et l'attaque plus tardive de la ligne médiane du corps qui représente le maximum de sensibilité thermique, sont opérés à dessein. Ils ont pour but d'équilibrer la répartition des sensations et de demander les efforts de réaction à des zones différentes, absolument comme dans une séance d'exercices on alterne les mouvements de bras avec ceux de jambes.

D'autre part, il est important de ne se servir que d'eau simple, pour pratiquer cette lotion-friction, et d'éviter les liquides alcooliques, les liniments et mixtures pharmaceutiques. Tout au plus peut-on permettre d'aromatiser légèrement l'eau avec quelques gouttes d'alcoolat de lavande ou d'Eau de Cologne. La peau étant un organe absorbant, les frictions répétées à l'alcool aboutissent à une irritation alcoolique des humeurs.

Enfin, il est formellement indiqué d'opérer autant qu'il est possible avec la main nue, sans linge interposé : « la vie sur la vie », comme disait Priessnitz, et si l'on n'est pas assez souple pour se frictionner soi-même le dos et les épaules, il faut demander ce service à une personne saine et vigoureuse, car la main, nous l'avons déjà fait remarquer à propos du massage, possède une action distributrice de forces magnétiques (1).

Individualisation et étapes d'entraînement. — Telle qu'elle vient d'être décrite, cette lotion est parfois difficile à supporter d'emblée par des sujets fragiles (nerveux, dyspeptiques, frileux, etc.) ; aussi convient-il de les aguerrir de la façon suivante : on peut d'abord leur donner un simple bain d'air avec frictions sèches, qui les habitue à rester nus un bon moment ; puis, on commence des lotions partielles, limitées aux jambes et aux bras, et faites à l'aide de la main simplement mouillée ; plus tard, on passe à la friction avec projections d'eau recueillie dans le creux de la main ; puis on exécute la lotion debout dans l'eau, et après ce progrès réalisé, on introduit la pratique du bain périnéal.

Par les hivers rigoureux, ou chez des sujets susceptibles (tuberculeux, déminéralisés), il est un moyen de faire supporter cette lotion froide et même de la rendre très agréable, c'est de la pratiquer en se tenant debout dans un bain de pieds très chaud, vers 40°. Parfois même on doit leur recommander de se servir d'eau très chaude, même pour faire les frictions. Par exception, de grands nerveux capricieux ne s'accommodent que de la friction plus irritante faite au gant de coton. Le gant de crin n'est, en tout cas, pas recommandable. Il épuise à la longue les sujets fatigués, par les réactions excessives qu'il impose en réponse aux vives irritations cutanées. Très souvent, des sujets épuisés par excessiveté vident leurs accumulateurs nerveux, dès le matin, par une série d'excitations intempestives (frictions au crin et à l'alcool, abus hydrothérapiques, excès d'exercices) et s'étonnent ensuite d'être de plus en plus asthéniques. Ils retrouvent de la vigueur dès qu'on leur fait cesser ces déperditions et accumuler des forces par l'arrêt des excitations intempestives.

Enfin, chez certains grands épuisés ou déficients de la vitalité, on peut être obligé d'espacer (2 à 3 fois par semaine) ou même de supprimer, en hiver, ces lotions-frictions, en se contentant de les faire pratiquer au sortir des bains chauds, à la main nue, sur le corps encore mouillé, avant l'essuyage (2).

---

(1) Voir aussi à ce propos :
OCHOROVICZ. — *Suggestion mentale*, p. 518, Doin, éditeur.
Et E. SEGARD. — *Reviens à la nature*, p.30. D'après le livre de Just. Casterman, édit.

(2) Lire aussi l'article : « La friction-massage à l'eau très chaude », dans le livre : P. CARTON. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

Les alités (affections aiguës et chroniques) peuvent bénéficier des lotions-frictions faites discrètement à l'eau dégourdie, à l'aide de la main mouillée, sur les quatre membres frictionnés et recouverts tour à tour, puis sur le dos et la poitrine, si elles sont bien tolérées. La préaction sera effectuée par des frictions sèches ou de la concentration de chaleur (boules chaudes, couvertures, édredons), à moins qu'il n'y ait déjà de la fièvre. De même, la réaction sera aidée, s'il est nécessaire par des boules chaudes et des couvertures.

Lotion ou bain de Just. — La technique d'ablution préconisée par Just est différente. Il se sert d'une piscine rectangulaire, située au ras du sol, ou encore d'un tub rectangulaire. Au sortir du lit, ou mieux après avoir pris de l'exercice, le malade se déshabille et s'assied dans la piscine contenant environ 10 cm. de hauteur d'eau froide, en tenant les genoux relevés, de façon que seuls les pieds et le périnée baignent dans l'eau. Puis, le malade se lotionne et se frictionne les genoux, le périnée, les aines, le bas-ventre, s'asperge et se frotte le haut du corps. Enfin, il se lève, sort de la piscine et continue à se frictionner tout le corps jusqu'à assèchement complet. Si le sujet est faible, il fait sa réaction roulé dans des couvertures, sinon il la demande à la marche ou au soleil. (1)

La lotion prolongée du périnée. — Cette lotion se prend assis sur un bidet sans que le siège baigne dans l'eau de la cuvette. On pratique des ablutions successives, du périnée et des parties sexuelles, à l'aide d'un linge trempé dans l'eau. La température de l'eau variera de 10 à 20° et les ablutions seront continuées pendant 5 à 10 minutes, selon les tolérances individuelles. Cette lotion possède une action générale stimulante et vitalisante. Elle est tonique pour l'estomac et l'intestin. Elle déconstipe. Elle peut agir comme antithermique.

L'affusion. — Cette opération consiste dans le déversement d'une certaine quantité d'eau, opéré à faible pression et à courte distance sur le revêtement cutané. C'est, en somme, un arrosage cutané dont l'action plus forte que celle de l'ablution, se classe immédiatement après.

Préaction. — Les gens robustes pourront se contenter de la chaleur prise au lit et pratiquer l'affusion aussitôt levés. Les plus sensibles se trouveront bien mieux d'une préaction énergique qui mettra la peau en moiteur (*exercice très actif*, sudation au maillot ou au bain de vapeur d'eau ou d'air chaud ou de soleil).

Action. — On peut déverser l'eau sur les épaules à l'aide d'une grosse éponge ou encore d'un vase ou d'un arrosoir, le sujet étant placé debout dans un tub ou une baignoire. C'est l'opération du tub classique.

L'arrosage plus méthodique au tuyau de caoutchouc de 2 cm. de diamètre donne des réactions plus harmonieuses et plus parfaites. On se sert d'un récipient ou tonnelet, fixé au mur, pouvant contenir 10 à 20 litres d'eau ; un simple bock, qu'on remplira à plusieurs reprises, peut être utilisé au besoin.

Le jet d'eau, obtenu par pincement du bout de caoutchouc entre le pouce et l'index, devra être administré sous pression modérée à trente centimètres de la peau environ. Le sujet étant debout sur une claie en bois placée dans

---

(1) Lire le chapitre sur « Le système Just », dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

le tub pour lui maintenir les pieds hors de l'eau, on commencera l'arrosage par la face postérieure en procédant séparément pour chaque moitié du corps, On débute par le talon droit et, en zigzagant plusieurs fois sur la même place, on fait remonter le jet lentement le long de la jambe, la cuisse, la région lombaire droite, l'omoplate, l'épaule, et on redescend le long du bras correspondant pour finir à la main. On agit de même façon sur la moitié gauche et postérieure du corps. Puis, le malade se retourne et la même opération est reprise en partant des pieds et en terminant par le membre supérieur pour chaque moitié du corps en avant. On épargne la tête qui pourra ensuite être lotionnée à part dans une cuvette en cas de sudation abondante.

Cet arrosage méthodique peut être exécuté aussi à l'aide d'un arrosoir muni d'une tubulure assez mince ou d'une pomme. L'arrosage à la pomme est mieux supporté. Pratiqué avec de l'eau de pluie tiédie au soleil, il termine très heureusement les bains de soleil, par temps très chaud, chez les enfants (1).

Réaction. — On se contentera le plus souvent de se sécher par une friction légère à la main nue, sans employer de linge. Après rhabillage et un court moment de repos à la chaise longue, si l'euphorie ne se déclare pas, une séance de marche est obligatoire pour achever la réaction. Les sujets faibles seuls seront frictionnés au linge sec ou replacés au lit.

Individualisation. — Les individus peu vigoureux ou non endurcis pourront commencer par des affusions partielles des membres inférieurs et supérieurs ; on pourra même pratiquer l'affusion totale, les pieds baignant dans l'eau chaude à 38 ou 40°. La durée de l'affusion, c'est-à-dire la quantité d'eau à faire passer variera selon les tempéraments, le degré d'échauffement préalable et les circonstances atmosphériques. Il faut être bref pour les premières applications chez les sujets fragiles. Une forte sudation demande par contre une affusion corrective plus longue. Kneipp, qui aimait les affusions très énergiques, employait, selon les cas, de un jusqu'à dix arrosoirs d'eau de dix litres. Quatre à dix litres d'eau suffisent d'ordinaire.

Cette affusion procure une bonne stimulation générale et elle aide considérablement à combattre l'asthénie et la fatigue.

Le drap mouillé. — Ce procédé, qui est à placer comme rigueur entre l'affusion et la douche, s'emploie avec les variations suivantes :

Le drap mouillé ruisselant s'administre après une bonne préaction échauffante (maillot, étuve, exercice), si le sujet n'a pas de fièvre. On opère dans une pièce bien chauffée et on place le malade debout dans un récipient contenant de l'eau à 38°. Un drap est trempé dans de l'eau froide de 25° à 15°, selon les cas, et retiré sans être exprimé. On fait lever le bras droit et on commence à appliquer un des angles du drap sur la face antérieure de la poitrine; on l'enroule ensuite sous l'aisselle droite ; le bras droit est alors abaissé et maintient le drap en le serrant contre la poitrine. Le sujet pivotant sur lui-même, on continue l'enroulement du drap par-dessus les épaules maintenant, en ayant soin de l'appliquer strictement sur le corps et les jambes. Puis, pendant 2 à 10 minutes, on frictionne fortement dans le sens vertical et on tapote toutes les régions du corps à travers le drap. A deux ou trois

(1) Voir : P. Carton. — *La cure de soleil et d'exercices chez les enfants.* Maloine éditeur, 1917.

reprises, on entretient le ruissellement du drap en versant de l'eau froide. La réaction s'obtient soit par frictions au linge sec, soit par la marche, soit par le retour au lit dans une couverture, selon les circonstances.

Cette application peut être aussi utilisée au lit, au cours des maladies aiguës ; elle réussit comme moyen antifébrile et réactionnel. On étend sur un lit une étoffe caoutchoutée, une couverture et un drap non exprimé. Le malade est placé couché au milieu du lit. Le bord droit du drap est rabattu, les bras étant levés, et le bord gauche entoure les épaules et tout le corps, après abaissement des bras. Les mêmes frictions et déversements d'eau à travers le drap sont faits région par région.

Le drap mouillé tordu s'exécute de même façon, mais en exprimant le drap avant de l'appliquer et sans opérer le déversement d'eau. De plus, on exerce des frictions et des claquements plus énergiques. Il possède un autre effet et donne de l'hyperémie cutanée au lieu d'abaisser la température.

Les douches. — Elles consistent dans l'application très énergique de l'excitant thermique et de l'excitant mécanique associés. On en use beaucoup plus dans les milieux classiques, où elles furent mises en honneur par Fleury et Beni-Barde, que dans les milieux naturistes où l'on préfère demander les mêmes effets aux affusions, draps mouillés avec frictions et demi-bains froids.

Nous ne nous perdrons pas dans les multiples variétés ou modes d'administration des douches, parce que ces techniques compliquées, avec variations rapides de pression, de température et de durée, demandent une installation compliquée, exigent un maniement délicat et donnent des résultats inconstants.

Préaction. — L'administration d'une douche réclame un bon échauffement préalable et demande à être faite dans un local chauffé, si la température extérieure est insuffisante. L'exercice actif est la meilleure préaction. On donne aussi la douche après frictions et massages, après bains d'eau ou d'air chauds, bains de vapeur, grands maillots. On peut également échauffer la peau à l'aide d'une douche chaude préliminaire (douche écossaise).

Action. — La douche en pluie verticale est très excitante et ne convient qu'aux individus solides. La douche en cercle est encore plus stimulante et pénible ; elle ne doit être prescrite que très rarement.

La douche en jet peut être donnée en jet compact, ou brisé avec le doigt, ou encore en pluie mobile, qui est le mode le moins rigoureux. L'attaque sur les sujets robustes se fera par le dos, puis sur la face antérieure. On finira par un jet dirigé sur les pieds. La durée variera de 5 à 30 secondes. Il vaut mieux, en général, commencer par attaquer les extrémités, en suivant la méthode décrite précédemment pour l'affusion en jet et terminer ici encore par un jet vigoureux sur les pieds.

Réaction. — Frictions sèches, massages, marche paisible si on recherche le rééquilibre simplement; plus active, si la réaction est plus difficile à obtenir.

Effets. — Les douches ont un effet très accusé sur le système nerveux qu'elles apaisent et équilibrent, sur les fonctions cardio-respiratoires et nutritives qu'elles tonifient et surtout sur la resistance musculaire qu'elles renforcent considérablement. La facilité avec laquelle elles permettent d'effacer la fatigue musculaire ou viscérale, à la suite d'exercices pénibles ou de fautes d'hygiène et d'alimentation, fait croire trop souvent que l'on peut poursui-

vre impunément une vie défectueuse ou malsaine et conduit, si l'on n'y prend garde, à l'affaissement vital par surmenage. Chez des malades trop déficients surtout, il n'est pas rare après une période de mieux-être général, après une phase de reviviscence passagère et trompeuse, de voir, à la suite de ce traitement hydrothérapique très excitant, succéder un accroissement des défaillances organiques. Il est donc bon de ne pas abuser de ce procédé hydrothérapique et de ne l'utiliser qu'à bon escient.

Individualisation. — On doit bien se garder d'exiger de sujets anormaux, tels que les arthritiques fragiles, les nerveux frileux, les déminéralisés, les tuberculeux, etc., des réactions équivalentes à celles de gens normaux et de les condamner à la douche froide, sous prétexte de les stimuler et de les endurcir. Ces sujets ne supportent en aucune façon ce procédé hydriatique violent et les plus résistants d'entre eux ne peuvent bénéficier que d'une technique adoucie qui s'adapte à leurs possibilités de réactions amoindries. En pareil cas, les douches chaudes ou à températures variables données à l'appareil hydro-mélangeur sont les seules qui conviennent. Chez les plus délicats, *la douche chaude* de 38° à 40° se fait très vitalisante, réconfortante et doucement stimulante ; elle agit un peu à la façon d'un court bain chaud. La *douche tempérée* de 34° à 38°, de 3 à 8 minutes, est sédative et hypotensive. La *douche froide progressive*, commençant à 32° pour finir à 15°, en l'espace de 15 à 30 secondes, surprend moins. La *douche écossaise* se compose d'une aspersion chaude, d'une durée de 3 à 5 minutes, que l'on fait suivre d'un jet froid d'une durée de 5 à 10 secondes, en terminant toujours sur les pieds.

La flagellation froide. — Elle constitue un remède facile et sûr, chaque fois qu'on doit s'efforcer de ranimer des individus en état de défaillance vitale. La flagellation très vigoureuse de la face antérieure du thorax, exécutée à l'aide d'une serviette trempée d'eau froide, réalise un des plus puissants moyens d'excitation vitale que nous connaissions. Elle détermine par réflexe le retour des fonctions cardio-respiratoires avec autrement d'efficacité que la respiration artificielle, la traction rythmée de la langue ou encore les injections de poisons excitants. Elle est en quelque sorte le remède héroïque des inhibitions graves, toxiques ou asphyxiques. Il nous est arrivé, grâce à ce simple procédé hydrothérapique, employé avec une force mécanique violente, de ranimer non seulement des sujets en état de syncope chloroformique, des enfants inanimés après trachéotomie, mais encore des empoisonnés par l'opium, la morphine, et même dans un cas, par le bismuth (à haute dose répétée) (1), *qui tous avaient été abandonnés comme morts.* Dans un cas de menace de mort par piqûre venimeuse (abeille), nous n'avons pu rappeler une malade à la vie qu'en employant ce moyen énergique (2). Il n'est pas rare que la flagellation, après réapparition du pouls et de la respiration, demande à être continuée plusieurs heures, mais avec beaucoup moins

---

(1) Voir thèse Golberg. — *L'intoxication par le sous-nitrate de bismuth.* Paris, 1915.

(2) P. Carton. — « Menace de mort par piqûre d'abeille ». *L'Apiculture nouvelle*, 15 novembre 1912 et aussi dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

de force, pour entretenir l'acte respiratoire jusqu'à possibilité de son exécution spontanée (1).

La compresse mouillée. — Encore nommée compresse de Priessnitz, elle est en quelque sorte le diminutif du maillot humide dont nous allons parler. Elle s'applique de même façon et ses avantages sont les mêmes en plus atténués. Elle est simplement d'application plus facile et moins rigoureuse.

Formée de trois épaisseurs de grosse toile trempée dans l'eau froide et sommairement exprimée, appliquée sur la peau échauffée par friction, si le sujet n'est pas fébrile, puis recouverte d'un morceau de couverture de laine débordant la compresse en tous sens, elle jouit de propriétés doucement stimulantes sur l'état général ; elle procure un effet calmant local et une euphorie très appréciable. Elle servira, sur la poitrine, à combattre les points de côté ; sur l'abdomen, à remédier à des altérations digestives, aiguës ou chroniques (entérite, fièvre typhoïde, dyspepsie) ; sur les membres, à calmer des inflammations douloureuses (goutte, phlegmasie). On la renouvelle quand elle commence à sécher. On ne doit pas la recouvrir de coton ou de tissu imperméable (taffetas gommé, caoutchouc), comme on le fait couramment dans les milieux classiques. L'emploi du taffetas n'est justiciable que pendant une courte période (1 à 3 jours) au début d'inflammations lymphangitiques ou diffuses qui s'apaisent mieux par la saturation humide. Trop poursuivi, il favorise au contraire l'infection. D'ailleurs, il faut bien savoir que, d'une façon générale, l'eau en compresse agit efficacement, plus du fait de la vaporisation régulière produite par une réaction continue et non entravée, que de la macération liquide en pansements imperméables, qui paralyse les réactions et éliminations. C'est pourquoi, les applications hydriatiques qui coupent entièrement la respiration cutanée (grands bains) sont loin d'avoir la valeur vitalisante de celles où le contact aérien est gardé et où l'évaporation reste facile (demi-bains, maillots, compresses, lotions, affusions).

Les maillots. — Ces procédés, mis en honneur par Priessnitz, sont à ranger parmi les meilleurs.

Le grand maillot sec s'administre en plaçant le malade complètement nu sur le milieu d'un drap sec, de toile déjà un peu usagée, doublé de deux couvertures de laine. Le bord gauche du drap est d'abord enroulé autour du tronc, les bras étant relevés le long de la tête, puis autour du membre inférieur gauche. Les bras étant ensuite abaissés le long du corps, le bord droit du drap est enroulé par-dessus les bras en prenant soin de le fixer sous le flanc gauche et de bien le plier autour du cou pour fermer exactement le maillot. Le membre inférieur droit est également enveloppé séparément et ce qui déborde du drap en bas est replié sous les pieds. On croise ensuite chaque chef des couvertures par devant le corps, par-dessus les bras et les jambes, et en fermant bien le cou pour éviter la pénétration de l'air. Puis, le malade est recouvert de ses couvertures de lit, de plusieurs édredons ou de 4 à 6 oreillers. Et même, s'il est non fébrile et peu porté à suer, il est bon de placer 5 boules d'eau chaude (enveloppées séparément pour éviter

(1) Lire aussi le chapitre : « La flagellation à l'eau froide » dans : *Enseignements naturistes* ; 1re série.

les brûlures), une aux pieds, deux de chaque côté du corps. En même temps, on appliquera un turban mouillé d'eau fraîche autour du front, pour éviter la congestion de la tête et la céphalée. On aérera la pièce, en ouvrant la fenêtre ou la porte, et on donnera à boire un peu d'eau fraîche, par gorgées, de temps en temps.

Le sujet restera dans ce maillot de 3/4 d'heure à 2 heures, selon les cas et les tolérances. D'ordinaire, un état de sueur généralisée se produit vers la fin de l'application. Mais, on ne doit pas le rechercher systématiquement. Dès que la limite de tolérance personnelle indiquée par des malaises et de la moiteur est atteinte, le malade est retiré, essuyé rapidement et la réaction est opérée par un moyen variable selon les cas : (lotion, affusion, douche, bain de siège, demi-bain ou grand bain froid). En somme, le maillot sec est employé comme procédé calorigène, purificateur, éliminateur et préparatoire à une application froide rééquilibrante.

Parmi les opérations que l'on peut ainsi faire se succéder, la plus utile et en même temps la plus douce à employer pour tous les âges (à partir de 6 à 8 ans) est *le grand maillot sec suivi d'un bain de siège froid*. Pour lutter contre les états toxi-infectieux graves, les hyperthermies avec signes généraux alarmants, cette application par action alternante de deux agents contraires énergiques (chaleur du maillot, froid du bain de siège) est bien plus efficace et bien mieux tolérée que les grands bains ou les demi-bains froids.

Aussitôt sorti du maillot, le malade est plongé dans le bain de siège, avec de l'eau jusqu'au nombril. La T° du bain variera selon les cas morbides, les tolérances individuelles, le degré de fièvre et les saisons. Au-dessus de 39° de fièvre, l'eau peut n'avoir que 15° ; au-dessous de 39°, on peut élever la T° de l'eau jusqu'à 18 à 22°. En se basant sur les mêmes considérations, on variera la durée du bain entre 5 à 10 minutes. Au cours du bain, le turban mouillé restera appliqué sur le front. Les épaules seront couvertes d'un châle de laine ; les jambes seront enveloppées d'une couverture et même, si la saison est rude ou le malade très sensible au froid, les pieds pourront être placés dans une cuvette d'eau très chaude. Si le bain de siège simple n'agit pas assez énergiquement pour procurer l'abaissement de la T° et la sédation des autres symptômes, on doit le compléter par des affusions des épaules, à l'aide d'une éponge plongée dans l'eau du bain. Ces affusions se feront soit d'une façon continue, soit par intervalles en accordant des moments de répit, si le sujet se trouve trop désagréablement impressionné. La répétition de l'application variera selon les cas. D'ordinaire, un seul maillot-bain de siège suffit par 24 heures dans les états aigus pour procurer le calme symptomatique, surtout en hiver. Mais, si la maladie est plus grave et aussi si l'on est en été, on peut être amené à donner 2 à 3 applications par 24 heures. Le moment le plus favorable pour l'application unique se trouve entre 2 et 4 heures de l'après-midi. Si l'on en fait de supplémentaires, on les placera l'une dans la matinée et l'autre vers 11 heures du soir. S'il s'agit d'une affection aiguë, on pourra dans les intervalles placer le malade en maillot du tronc, renouvelé seulement toutes les 4 heures pour entretenir le bon état fonctionnel de l'organisme.

Ce procédé hydriatique très actif ne peut pas être employé longtemps

de suite. On doit bien surveiller les limites de tolérance qui viennent d'ordinaire au bout de 2 à 8 jours, selon les cas et les âges. Quand du grelottement et des malaises sérieux apparaissent et persistent après l'intervention ou s'accompagnent de cyanose, avec réapparition ou recrudescence de symptômes (fièvre, spasmes, toux, points de côté, etc.), c'est que l'application cesse d'être bienfaisante. Il est indiqué alors de la suspendre et de laisser simplement des maillots du tronc ou mieux encore de faire une manœuvre par alternance des contraires (demi-bains ou bains chauds vers 35°) qui opère le rééquilibre voulu, ramène l'apaisement symptomatique et fait encore avancer d'un pas vers la guérison. En se reportant aux observations du chapitre de thérapeutique générale (p. 206), on trouvera des exemples d'efficacité du maillot sec-bain de siège.

Le maillot sec-bain de siège agit d'une façon merveilleuse dans les états fébriles graves, dans les formes hypertoxiques de rougeole, scarlatine, fièvre typhoïde, pneumonie, diphtérie, etc. Il est également fort utile dans des affections chroniques (tuberculose ganglionnaire, péritonitique). Il agit en aidant puissamment aux combustions humorales. Il fait tomber la fièvre, parfois de 2° ; il décongestionne les viscères, apaise les réactions spasmodiques, calme les douleurs excessives, procure le repos nocturne, stimule, purifie et constitue, somme toute, un puissant agent de guérison (1).

A côté de cela, ce moyen est contre-indiqué dans les états de cyanose avec lésions pulmonaires ou cardiopathies, qui sont plus efficacement combattus par des émissions sanguines (ventouses scarifiées, saignée) et des applications chaudes sinapisées (maillots ou bains sinapisés).

Le maillot humide peut être total ou partiel.

Préaction. — Chez les fébriles qui ont la peau brûlante, il n'en est pas besoin. Chez les malades chroniques, il est utile d'amorcer les réactions souvent torpides à l'aide d'exercice actif, de frictions sèches, de maillots secs, etc.

Action. — Nous décrirons la technique des trois applications les plus courantes : le maillot total, le maillot de trois quarts et le maillot du tronc.

Le grand maillot humide s'applique de la même façon que le sec, sauf que le drap de grosse toile est préalablement trempé dans de l'eau à la T° de 15 à 20° et plus ou moins exprimé. Dans certains cas, où l'on veut agir avec plus d'énergie, on peut même utiliser 2 ou 3 draps et se servir de boules chaudes.

Réaction. — Après une ou plusieurs heures, selon que l'on recherche un effet purement excitant ou fortement éliminateur, le malade est retiré du maillot, qui souvent exhale une odeur très forte chez les intoxiqués. Le rééquilibre peut être opéré spontanément ou par une lotion fraîche. Parfois encore, une application plus énergique peut être faite, pour laquelle le grand maillot a servi d'amorce (affusion, demi-bain, grand bain, douche).

Le maillot de trois quarts s'applique absolument comme le maillot

---

(1) On trouvera aussi plusieurs exemples d'observations cliniques de maillot sec-bain de siège, avec manœuvres alternées et courbes de T°, dans : P. Carton. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples* ; 2e édition.

total, sauf que le malade est engainé seulement jusqu'aux aisselles et que ses bras sont maintenus élevés, hors du maillot, jusqu'à la fin de l'enroulement



Fig. 69. — *Brévannes*. — Le maillot de trois quarts.

des draps et des couvertures (*fig*. 69). Une fois l'application faite, il a les membres supérieurs et les épaules libres. Ce maillot est mieux accepté et plus facile à bien réaliser. On doit souvent lui accorder la préférence.



Fig. 70. — *Brévannes*. — Le premier temps de l'application du maillot du tronc.

Le maillot du tronc est encore d'utilisation plus facile et plus fréquente.

Il s'applique à l'aide d'un linge de vieille toile souple, un peu usagée, plié en deux épaisseurs, assez grand pour être enroulé autour du thorax depuis les aisselles jusqu'à la racine des cuisses (l'essayer d'abord). Après avoir été trempée dans l'eau à 15° et tordue, la toile est étendue sur un fragment de couverture de laine, en double épaisseur, de dimensions un peu supérieures en tous sens, de façon à déborder partout de 2 à 3 travers de doigt. L'ensemble est disposé sur l'oreiller, le malade étant assis et la chemise relevée par-dessus les épaules (*fig.* 70). On le fait ensuite se coucher sur le maillot et on recouvre la partie antérieure du thorax avec chaque moitié de la toile mouillée qui déborde de chaque côté (*fig.* 71). On l'applique bien en la



FIG. 71. — *Brévannes.* — Le second temps de l'application du maillot du tronc.

croisant. On en fait autant ensuite pour la couverture que l'on serre soigneusement (sans excès toutefois) pour éviter le passage de l'air sous le maillot au cours des mouvements respiratoires. Enfin, on fixe la couverture croisée à l'aide de plusieurs épingles de sûreté, piquées dans le sens de la longueur du corps (*fig.* 72). La chemise qui avait été enlevée ou soulevée sera rabattue tout autour du maillot.

Le malade peut rester dans ce maillot une à deux heures si l'on recherche effet apaisant local et stimulation générale. Il suffit ensuite de frictionner le sujet rapidement et de le rhabiller avec du linge sec. Quand on doit le laisser en permanence, comme cela se produit au cours d'états aigus sérieux, on peut le renouveler toutes les 2, 3 ou 4 heures, selon l'intensité du mal. En tout cas, on ne le renouvellera jamais quand le malade dort, de jour ou de nuit, car le sommeil est un remède primordial (1).

(1) Pour les détails d'application et de manœuvre de maillot du tronc chez les enfants, se reporter à : P. CARTON. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles, en exemples* ; 2e édition.

On prendra soin de changer et de laver les serviettes de toile à chaque renouvellement de maillot. Jamais on ne se servira d'étoffes imperméables, de lames de coton, d'ouate, de tarlatane ni de tissu de flanelle dans la confection des maillots. Le linge de grosse toile et le fragment de couverture de laine doivent être seuls utilisés (vieille couverture ou lange d'enfant).

Pendant l'application des maillots, on aura soin d'aérer convenablement en ouvrant la porte ou mieux la fenêtre de la pièce.

Indications. — Le maillot total et le maillot de trois quarts s'emploient dans les états fébriles aigus comme *stimulants*, *antifébriles* (à répéter plusieurs fois par jour) et *éliminateurs* et, plus rarement, dans les états chroniques comme stimulants de la nutrition et désintoxicants.



Fig. 72. — *Brévannes.* — Le troisième temps de l'application du maillot du tronc.

Mais, la plupart du temps, des applications de maillot du tronc suffisent à procurer l'apaisement des réactions, au cours d'affections pulmonaires aiguës (bronchite, congestion, broncho-pneumonie, pneumonie, poussées inflammatoires chez les emphysémateux et les tuberculeux) et, en général, au cours de tous les états fébriles aigus (grippe, angine, fièvre typhoïde, rougeole, scarlatine, érysipèle, etc.).

Signalons enfin que d'autres maillots partiels peuvent également être utilisés : maillots abdominaux (ceinture de Neptune de Priessnitz) dans la fièvre typhoïde ou dans les troubles chroniques des viscères abdominaux (entérite, dyspepsie, constipation) ; maillots périnéaux avec bandage en T, etc.

Effets. — *Le grand maillot* constitue une médication puissante. Il détermine des *effets sédatifs* d'abord ; après une dizaine de minutes, l'impression de fraîcheur cesse et se trouve remplacée par une douce tiédeur due à la vaporisation lente et continue qui s'opère au contact de la peau. Un bien-être extraordinaire s'empare du patient qui sent disparaître son endolorissement

général et le plus souvent s'endort d'un sommeil paisible. On remarque aussi un accroissement très net de l'amplitude respiratoire.

Il donne aussi des *effets oxydants*, car il active beaucoup les combustions humorales et se montre ainsi un parfait adjuvant des défenses naturelles de la fièvre qu'il diminue en l'aidant dans son travail de neutralisation et non en entravant ses effets salutaires, comme le font les drogues hypothermisantes.

Il procure, de plus, des *effets éliminateurs* par voie cutanée, qui contribuent à la désintoxication énergique de l'organisme. L'odeur si forte des linges au sortir des maillots, chez les malades aigus, le montre clairement.

De cette action favorisante sur les métabolismes viscéraux et humoraux se déduit une *action antithermique remarquable*, si on le renouvelle plusieurs fois par jour. La chute thermique est alors le fait du perfectionnement des échanges et de l'accroissement des éliminations.

Le *maillot du tronc* donne, en agissant plus doucement, les mêmes effets d'apaisement général et de bien-être surprenants. De plus, localement, sur l'appareil pulmonaire il fournit une série d'améliorations remarquables : il fait disparaître les points de côté, il élargit et facilite la respiration, il calme la toux, il fluidifie les expectorations. Il soulage aussi l'émonctoire pulmonaire par la sudation et les éliminations cutanées qui en résultent. Enfin, il stimule les réactions de défense générale et tonifie étonnamment.

Quand on l'emploie couramment en médecine hospitalière, en mettant corrélativement en œuvre les autres procédés de traitement naturiste des états aigus (nourriture liquide, laxatifs doux renouvelés, abstention de tout médicament, sauf nécessité *absolue*), c'est un continuel sujet d'étonnement de noter la simplification des affections aiguës, la conservation parfaite de la mine et de l'état général, l'aspect vivant des malades, la chute régulière de la température, la facilité des excrétions salivaires (lèvres et langue bien humides), urinaires et sudorales, le raccourcissement des périodes de la maladie et surtout de la convalescence, enfin l'absence de rechutes ou de complications.

Variations dans le confectionnement des maillots. — Au cours des états aigus, plus le besoin d'une *action calmante et fébrifuge* se fait sentir, plus on doit accroître l'épaisseur des linges mouillés (2 à 7), rapprocher les applications et moins on doit exprimer l'eau, car plus il y a d'eau à vaporiser, plus la réaction stimulante et comburante se fait active.

Si, au contraire, on recherche une *action excitante* et en quelque sorte *fébrigène*, dans le but d'accélérer les échanges et d'activer les nettoyages et éliminations, comme cela est indiqué dans les *états chroniques*, on se sert d'un seul drap, mouillé d'eau très froide, très exprimé, avec deux à quatre épaisseurs de couvertures et on laisse le maillot longtemps sans le renouveler, jusqu'à transpiration ou dessication.

Individualisation. — Les grands débiles et les grands nerveux qui réagissent fort mal, les trop déminéralisés qui frissonnent pour un rien, les tuberculeux en profonde dénutrition avec sueurs, se trouvent mieux des petites compresses renouvelées, des lotions partielles ou même du demi-bain chaud ou tiède avec affusion des épaules.

Le grand maillot exige de bonnes puissances de réaction, car il fait travailler tout le revêtement cutané ; et comme la réaction est ici l'œuvre entière du malade, il devra être appliqué avec discernement. Les sujets trop affaiblis, les enfants et les vieillards n'en devront pas faire usage.

Le maillot de trois quarts est déjà moins sévère et mieux toléré.

Le maillot du tronc a des indications beaucoup plus nombreuses et réclame des capacités de réaction moins fortes. On peut l'utiliser dès l'âge de 2 ans, sauf chez les trop débiles. Certains enfants frileux le supportent beaucoup mieux, si on leur couvre bien les pieds, après les avoir placés sur une boule d'eau chaude. Avant l'âge de deux ans, il vaut mieux recourir aux applications chaudes : cataplasmes, bains et demi-bains chauds, simples ou sinapisés.

Dans des cas d'empoisonnement, où l'on doit agir promptement pour comburer et éliminer les poisons, le grand maillot, avec drap trempé dans l'eau très chaude, est parfois préférable, parce qu'il apporte du calorique à un organisme inhibé, incapable d'en extraire de son propre fonds et parce qu'il accélère davantage l'excrétion sudorale (1).

Le demi-bain. — Il a été introduit en hydrothérapie par Priessnitz. Resté en grande faveur dans l'Europe centrale, le demi-bain y est employé de préférence à la douche.

Préaction. — Elle est inutile si le malade est fébrile ; sinon, il est bon d'employer l'exercice actif ou les frictions ou les maillots, etc.

Action. — Il se prend dans une baignoire où l'eau ne doit pas s'élever plus haut que le niveau des dernières côtes. Le sujet, un linge humide froid placé autour du front, s'assied tranquillement dans l'eau et doit se frictionner avec vigueur le devant de la poitrine et les bras avec l'eau du bain, tandis qu'un aide lui frictionne le dos, en y déversant à plusieurs reprises de l'eau du bain.

La durée varie selon la température de l'eau employée et l'état du sujet. Le *demi-bain froid*, vers 15°, sera réservé aux individus robustes et non fébriles et durera de 3 à 15 secondes. Le *demi-bain tiède* sera donné, selon les cas, de 25° à 35°, à température fixe ou progressivement abaissée ; il convient davantage aux gens fragiles et aux fébricitants pour lesquels le demi-bain froid est trop violent et trop congestionnant. Le demi-bain tiède pourra durer quelques minutes.

Le demi-bain chaud de 35 à 39°, avec affusion des épaules est précieux pour agir par alternances des contraires, dans les états fébriles graves, au moment de la limite de tolérance d'actions hydrothérapiques froides, vigoureuses. Il peut durer un quart d'heure.

Réaction. — Selon les circonstances, on aidera à rétablir l'équilibre fonctionnel par l'exercice, les frictions, le retour au lit, les boules chaudes, etc.

Effets. — Le demi-bain froid est plus tonique et plus réparateur que la lotion et l'affusion. Il est à préférer aux bains froids complets, parce qu'il ne coupe pas entièrement le contact aérien et agit, de plus, par la vapo-

(1) Voir un exemple, dans l'article : « Menace de mort par piqûre d'abeille », dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

risation aqueuse et par l'excitation mécanique des frictions. En somme, le demi-bain froid et court procure à peu près les mêmes effets que la douche froide.

Le demi-bain tiède donne d'excellents résultats de stimulation et d'abaissement thermique dans les affections aiguës, dans la fièvre typhoïde notamment, où son emploi combiné par alternances avec celui des maillots renouvelés, est supérieur à celui des grands bains froids.

Le demi-bain chaud est rééquilibrant et vivifiant pour les sujets sains et aussi pour les grands fébriles, quand ils cessent de tolérer les applications froides.

Les grands bains. — Le grand bain froid que Priessnitz administrait après la séance de sudation prolongée en grand maillot sec ou humide, constitue le moyen de stimulation organique le plus intense. Aussi exige-t-il une préaction échauffante très accentuée et des capacités organiques encore solides pour se rendre maître d'une action si fortement déséquilibrante et mener à bien la réaction. Actuellement, à cause de sa rigueur, ce procédé hydriatique n'est plus guère employé dans les milieux naturistes. Même dans les états aigus, tels que la fièvre typhoïde, il vaut mieux recourir aux maillots du tronc renouvelés et aux alternances de maillots secs bains de siège ou de demi-bains, tièdes ou chauds selon les indications du moment.

Chez Priessnitz, le grand bain se prenait dans une grande cuve, contenant de l'eau à 10° environ. Le patient s'y jetait tout en sueur, puis s'ébattait et se frictionnait pendant cinq minutes environ. Aussitôt après, il exécutait une bonne marche.

Le grand bain froid est, par contre, couramment employé en thérapeutique classique dans les états aigus avec hyperthermie : la fièvre typhoïde et la pneumonie, principalement.

Son application systématique, sans aucun souci d'individualisation, est devenue une règle inflexible depuis que Brand et ses imitateurs en ont imposé l'usage. Nous reviendrons sur ce sujet dans un instant. Disons simplement que ce grand bain se donne toutes les trois heures, si la température dépasse 39°. L'eau doit avoir de 18 à 22 degrés. Aucune préaction adjuvante et éliminatrice n'est utilisée en médecine classique ; il est heureux que l'hyperthermie aide le malade à réagir. Au cours du bain, il est recommandé de mettre une compresse mouillée sur le front et de frictionner à la main nue les diverses parties du corps, sauf l'abdomen. Le malade reste dans l'eau pendant 10 à 15 minutes jusqu'à l'apparition du grand frisson. La réaction est demandée à un maillot sec (drap et couvertures) avec boules chaudes. On prend soin d'introduire des plis de toile entre les membres et le corps, en enveloppant le malade au sortir du bain. Ce grand bain agit beaucoup moins à la façon d'un antithermique (seul point qui intéresse en thérapeutique classique) que comme stimulant du système nerveux, du muscle cardiaque et des activités glandulaires (retour de la salivation, de la polyurie, etc.).

Les grands bains chauds. — Selon la température à laquelle on les administre, les bains chauds peuvent être divisés en bains tièdes, chauds et très chauds.

Les bains tièdes, dont la température varie de 28 à 35°, demandent une

préaction échauffante, si le sujet n'est pas fébrile, c'est à-dire l'emploi préalable de frictions, exercices ou moyens de sudation. On y reste 8 à 10 minutes et on s'y frictionne modérément. La réaction est demandée aux linges chauds et à l'enveloppement sec, s'il s'agit de malades ; à l'exercice, pour les valides. Les grands bains tièdes procurent des effets sédatifs, toniques, éliminateurs et antithermiques.

Les bains chauds se donnent à une température qui varie de 36° à 39°, selon les indications individuelles, c'est-à-dire qu'ils doivent être agréablement chauds pour le sujet qui les prend. On rencontre, en effet, des sujets qui grelottent dans des bains à 37° et d'autres qu'une température de 38° incommode.

Etant administrés à une température très voisine de celle du corps, ils ne nécessitent aucune préaction. Leur durée varie avec l'état individuel. En général, on se retire dès que se produit la sensation de chaleur incommode, avant l'apparition de sueur au visage.

Pour éviter la congestion céphalique et faciliter la prolongation du bain sans malaises, il est bon de recommander aux malades de placer leurs pieds hors de l'eau de temps en temps en les appuyant sur les bords de la baignoire. Cette précaution découle d'une loi générale, applicable à tous les agents naturels d'excitation cutanée, qu'il s'agisse d'air, d'eau ou de soleil : c'est que toute application thoracique très chaude est mieux supportée quand les pieds sont froids, et, inversement, que les applications thoraciques froides sont mieux supportées avec les pieds échauffés ou tenus chauds, ainsi que nous l'avons déjà exposé pour la lotion générale.

Les moyens de réaction à mettre en œuvre seront différents selon l'état du sujet et la durée du bain. Si le bain chaud a été pris sans sudation faciale, il s'est fait un emmagasinement pur et simple de calorique, un apport utile et modéré ne nécessitant donc aucune réaction organique pour éliminer du calorique et rétablir l'équilibre nerveux. Il n'y a donc pas lieu, en pareil cas, d'avoir recours à des manœuvres correctives de sens contraire. Le sujet n'a qu'à conserver son apport calorique, non excessif, en s'essuyant avec du linge chaud et en s'habillant ou en se remettant au lit, s'il est malade. Si, au contraire, le bain a été prolongé jusqu'à sudation faciale, il s'est fait alors une action excitante et calorigène plus énergique qui demande à être contre-balancée au sortir du bain, par une application froide. Le plus souvent, il suffit d'employer une simple lotion des bras, du tronc et des cuisses, exécutée à la main nue ou à la serviette mouillée au robinet d'eau froide, le sujet restant debout dans l'eau du bain. Puis, on termine par non-séchage ou par une friction-massage de tout le corps, faite à la main nue, avant l'essuyage, soit par essuyage de la peau, à l'aide d'une serviette non chauffée.

Pour les grands anormaux que sont les dyspeptiques et les arthritiques graves, les tuberculeux profondément lésés, les individus gravement intoxiqués ou très déminéralisés, les sujets ultra nerveux, etc., pour la plupart des malades, en un mot, qu'un appauvrissement organique définitif ou momentané condamne à l'impuissance réactionnelle vis-à-vis des applications froides et oblige à faire de la cure de chaleur, *les grands bains modérément*

chauds constituent une thérapeutique incomparable, comme valeur de vitalisation. Ils leur procurent l'amorce calorifique indispensable aux échanges humoraux et aux opérations métaboliques des glandes. Par la vaso-dilatation globale qu'ils engendrent au début, à laquelle font bientôt suite une vaso-constriction périphérique (visible sur les doigts dont la pulpe se rétracte et se plisse) et une vaso-dilatation profonde, il s'opère un brassage humoral qui décongestionne les viscères engorgés, désintoxique, brûle et élimine les déchets.

Il reste bien entendu que si des débiles gagnent à être aidés de cette façon dans leurs processus nutritifs, des individus normaux ou même de moins touchés ont, par contre, tout intérêt à fabriquer eux-mêmes leur chaleur plutôt qu'à l'emprunter toute faite, et à réaliser leur entrain vital à l'aide de leurs propres forces, mises en action par l'intervention de l'eau froide.

Les bains très chauds se prennent vers 40 à 42°. Ils exigent des puissances de réaction plus fortes que pour les bains chauds et risquent de fatiguer. Leur durée varie selon la résistance de chacun. Il est bon de mettre sur le front une compresse fraîche pendant la durée du bain, pour éviter une trop vive congestion céphalique. Ils ne demandent aucune préaction, mais exigent une réaction à l'eau froide : ablution ou affusion.

Si le sujet n'est pas trop malade et si on les fait suivre d'une bonne réaction froide, les bains très chauds ou même les simples bains chauds avec sudation, sont toniques et nullement débilitants.

Les bains très chauds décongestionnent vigoureusement les organes profonds en donnant une forte vaso-dilatation cutanée et une vaso-constriction profonde ; ils déchargent un peu à la façon d'une saignée. De plus, ils sont encore plus thermogènes, plus désintoxicants et éliminateurs que les bains simplement chauds. Des arthritiques en état d'accumulation toxique, qui redoutent une éclosion morbide, s'ils ne peuvent supporter les exercices de sudation active ou les bains d'étuve, sèche ou humide, trouveront un bon moyen de décharge toxique dans les bains très chauds.

Il existe une autre façon d'obtenir des effets éliminateurs plus grands, c'est de faire suivre le bain d'un grand maillot sec. Après un quart d'heure ou une demi-heure de bain simplement chaud, le sujet est replacé au lit, emmailloté dans un drap sec et plusieurs couvertures en prenant les précautions habituelles en pareille circonstance (fenêtre ouverte, turban mouillé, boisson fraîche par gorgées).

Cette technique était employée déjà par les vieux auteurs naturistes. « Lorsqu'on a quitté le bain, écrit Hoffmann (1), si l'on se met au lit et que l'on se couvre suffisamment, l'augmentation du mouvement progressif de la masse du sang fait couler une sueur abondante, qui est l'effet le plus efficace pour le rétablissement de la santé. »

Les bains de siège. — Si on les prend froids (vers 15°) et courts, ils procurent des effets qui ne sont pas sans analogie avec ceux des demi-bains froids, nous l'avons vu à propos de la technique du maillot sec-bain de siège. Ils sont antithermiques, vaso-constricteurs, décongestionnants pour les organes du petit bassin ; ils déterminent des actions réflexes heureuses sur le fonc-

(1) Hoffmann. — *Médecine raisonnée*, T. IV, p. 268, Paris, 1743.

tionnement des viscères abdominaux. Ils doivent se prendre avec les mêmes précautions de préaction et de réaction que les demi-bains froids.

Ceux que le bain de siège froid excite trop, ou encore, qui réagissent mal à cette application en somme assez rigoureuse, se trouveront mieux de le prendre frais, de 22° à 28°. Après préaction échauffante, on se placera dans ce bain et on y restera environ 10 minutes, en prenant soin de pratiquer d'énergiques frictions des cuisses, de la poitrine, des flancs et du dos, avec l'eau du bain. Mais, nous déconseillons le bain de siège à frictions de Kuhne(1).

Quant aux bains de siège chauds (35° à 39°), on peut y rester aussi longtemps que dans un bain chaud, et les répéter plus souvent. Ils sont apaisants, décongestionnants et vitalisants pour des sujets fragiles.

Les bains de pieds. — Le bain de pieds froid se prend après préaction échauffante : marche, friction sèche ou humide, bain de soleil, ou encore bain de pieds chaud, prolongé, suivi d'immersion froide, courte (bain de pieds écossais). Il faut ensuite aider à la réaction par des frictions ou de la marche. Il peut durer selon les cas d'une demi-minute à 3 minutes. Il agit comme tonique et endurcissant. Par action réflexe, il éveille des contractions dans les organes du petit bassin et réveille la tonicité de la vessie, du rectum et de l'utérus. Pris avant de se coucher, avec frictions préalables et consécutives, sans séchage, il combat l'insomnie et le froid aux pieds. Administré à des enfants avec lotion des jambes, après les séances d'exercices naturels, au grand air, il constitue, les jours où le temps n'est pas assez chaud, pour leur prescrire la lotion ou l'arrosage de tout le corps, un excellent moyen d'endurcissement et de rééquilibre (2).

Le bain de pieds chaud agit comme dérivatif et décongestif général. Nous avons dit qu'il aidait à faire tolérer, dans certains cas, une application fraîche, pratiquée en même temps sur le reste du corps. Il est utile de prescrire en hiver le bain de pieds chaud, après les séances d'exercices à l'état de demi-nudité, chez les enfants. Il les aide à achever la réaction.

Les bains d'air chaud et de vapeur. — Bien que ne rentrant pas absolument dans le cadre de l'hydrothérapie, ces deux espèces de bains, dont l'un utilise l'air chauffé et l'autre l'eau à l'état de vapeur, méritent pourtant d'y figurer, parce qu'ils servent de moyens préparatoires à des opérations hydrothérapiques froides et aussi parce qu'ils constituent d'énergiques moyens de désintoxication.

Les bains d'air chaud ou bains turcs se prennent soit dans des établissements spéciaux qui possèdent de grandes pièces où l'air est chauffé entre 60° et 80°, soit à domicile, par encaissement dans un appareil pliant.

Ce bain ne nécessite aucune préaction spéciale. Il faut seulement éviter de l'appliquer à des sujets en état de fièvre ou en période de troubles congestifs sérieux.

Voici la technique du bain d'air chaud tel qu'on peut le prendre chez soi. Le sujet nu est assis dans l'appareil spécial, les pieds plongés dans un bain de pieds très chaud et un linge mouillé noué autour de la tête. La lampe à

---

(1) Lire : « Le système Kuhne », dans le livre : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Voir : P. Carton. — *La cure de soleil et d'exercices, chez les enfants* ; 2e édition

alcool allumée est disposée sous la chaise que l'on protège au besoin en la doublant en dessous d'une plaque de bois ou de métal. Puis, l'appareil est fermé et un linge sec est disposé autour du cou pour éviter l'issue de l'air chaud. La fenêtre de la chambre est alors ouverte, pour que l'arrivée de l'air frais empêche la congestion des poumons. Pendant le cours de la séance, plusieurs demi-verres d'eau froide seront absorbés, afin d'aider à la sudation. En 20 ou 25 minutes, d'ordinaire, la sudation est suffisante. On sort alors et on doit aussitôt demander la réaction à une application froide qui stimule et rééquilibre. Selon la vigueur réactionnelle du sujet, on aura recours soit à la lotion, soit à l'affusion, soit à la douche générales. L'affusion, plus ou moins longue, faite au tuyau de caoutchouc, est la meilleure de ces opérations terminales. On la fait suivre de non-séchage en se contentant de chasser, par une légère friction à la main nue, les gouttes d'eau restées sur la peau. Il faut, après rhabillage, ne pas oublier de faire une marche à allure modérée pour achever l'œuvre de réaction.

Pour administrer ce bain d'une façon encore plus simple, on peut se contenter d'entourer le malade de plusieurs couvertures de laine et se passer ainsi de l'appareil pliant; mais les épaules et les genoux sur lesquels portent les couvertures restent froids et la répartition de la chaleur se fait d'une façon moins uniforme.

Le bain de vapeur ou bain russe se prend selon une technique identique, à cette différence qu'un récipient contenant de l'eau bouillante est placé sur la lampe. Pour éviter la combinaison d'air chaud et de vapeur ainsi obtenue, certains auteurs recommandent de disposer, dans l'espace clos, des bassines d'eau bouillante, que l'on renouvelle 1 ou 2 fois au cours du bain.

Ce bain de vapeur peut aussi être administré au lit, soit en déterminant à l'aide de cerceaux un espace, clos par des couvertures, dans lequel on fait arriver de la vapeur d'eau obtenue par ébullition au contact de fers ou de cailloux rougis au feu. Signalons encore qu'on peut procéder en emmaillotant le malade à sec, en disposant autour de lui six ou huit cruchons entourés d'abord d'un linge humide, puis d'un tissu de flanelle et enfin en enveloppant malade et cruchons dans la même couverture.

Ces deux procédés de sudation, bains d'air chaud et de vapeur, sont très efficaces comme moyens calorigènes, éliminateurs, décongestionnants et stimulants. Ils désintoxiquent à la fois par le perfectionnement des combustions humorales et par l'accroissement de l'excrétion sudorale qu'ils déterminent. On peut, en une séance, perdre 500 gr. à 1 kilo de sueur et se délivrer ainsi de la forte dose de mauvais produits que ce volume sudoral entraîne avec lui.

L'euphorie persistante que l'on ressent, une fois la réaction à l'eau froide effectuée, apporte la preuve de l'utilité et de l'heureuse action de ces procédés de désintoxication organique et de stimulation générale.

Dans tous les états d'imperfection nutritive et d'intoxication chronique, contre les diverses manifestations de la diathèse arthritique, entre autres, ces bains seront d'un emploi vraiment bienfaisant. On devra seulement se garder de les prescrire à des sujets insuffisamment résistants, et recomman-

der de n'en pas abuser, c'est-à-dire, en règle générale, de ne pas en prendre plus d'un par semaine.

Il faut savoir, en effet, que pour les sujets normaux et les arthritiques bien valides, le mieux est encore d'éviter les causes alimentaires d'empoisonnement humoral et d'obtenir la sudation hebdomadaire à l'aide d'un moyen actif : séance d'exercice ou de sport. C'est donc seulement quand une circonstance majeure interviendra (impossibilité de prendre de l'exercice actif par empêchement matériel ou par suite de mauvais état organique), qu'on aura recours à ces succédanés de la sudation spontanée, car celle-ci restera toujours la plus naturelle et par suite la meilleure.

Les applications chaudes locales et les actions sinapisées. — On peut encore placer dans ce chapitre d'hydrothérapie certains moyens calorigènes et révulsifs qui peuvent rendre de grands services, au cours d'états morbides, aggravés par un déficit calorifique ou encore par un encombrement circulatoire (cyanose, congestion).

Il est une catégorie de malades extrêmement délicats (grands nerveux spasmodiques, asthéniques ou petits enfants débiles) que le froid paralyse, que les trop grandes applications chaudes (grands bains, etc.) épuisent et qui pour retrouver de l'activité vitale, du tonus nerveux et du bon fonctionnement digestif doivent recourir à des applications chaudes, locales. C'est ainsi que de larges cataplasmes à la farine de lin ou des vessies d'eau chaude placés sur l'abdomen rétablissent à merveille des entéritiques nerveux, en état de crise, ou des petits enfants en atonie nutritive. Des cataplasmes sur la poitrine aident également les mêmes sujets à se libérer d'inflammations bronchitiques ou pulmonaires. Des bottes d'ouate enfin, contribuent souvent, au cours d'hivers rudes, à redonner à ces malades un meilleur état des résistances générales (1).

D'autre part, en cas d'états fébriles avec cyanose et menace d'asphyxie (bronchite, broncho-pneumonie, pneumonie, érysipèle, rougeole, etc.), la révulsion sinapisée constitue un remède puissant, sous forme de cataplasmes sinapisés, de maillot sinapisé du tronc et surtout de demi-bain chaud, sinapisé.

Le maillot sinapisé se prépare en trempant le linge de toile dans une cuvette d'eau dégourdie, contenant de la farine de moutarde. Le linge est exprimé comme d'habitude et le maillot laissé en place de 8 à 15 minutes.

Le demi-bain sinapisé se donne avec de la farine de moutarde enveloppée dans un petit linge dont on se sert ensuite pour faire des affusions des épaules. Nous avons vu des enfants pneumoniques mourants, être quasi ressuscités par cet énergique moyen de stimulation.

L'hydrothérapie naturelle. — LES BAINS DE RIVIÈRE, avec l'excellent exercice qu'ils comportent (la natation), sont les meilleurs des bains froids. Il convient de les prendre à intervalle éloigné des repas et après avoir effectué une bonne préaction : marche, course, jeux, etc. La sudation préalable n'est pas à craindre, pourvu qu'on ne s'attarde pas à l'air, avant de se préci-

(1) Voir à ce sujet : P. CARTON. — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples*, 2e édition ; et aussi l'article : « La chaleur est la sauvegarde des débiles » dans le livre : *Enseignements et traitements naturistes pratiques*, 2e série.

piter dans l'eau. Leur durée variera avec la température de l'eau, de l'air, l'heure de la journée et les résistances de chacun. Dès que l'impression de bien-être cesse, il faut remonter. Il est excellent de se sécher au soleil, sans essuyage. Une promenade paisible est utile pour activer la réaction. Seules, les personnes bien résistantes useront de ces bains.

Les bains de mer jouissent de propriétés excitantes et toniques particulières, du fait des actions combinées du sel marin, du fouettement des vagues et des radiations solaires si intenses au bord de la mer. Aussi, sont-ils vraiment efficaces pour réveiller la vitalité d'organismes torpides, mais encore assez résistants (tempéraments lymphatiques). Par contre, ils se font souvent nocifs pour les congestifs, les nerveux excités et les malades chroniques, trop déficients dans leurs réactions (1). Les bains de mer demandent les mêmes précautions de préaction et de réaction que les bains de rivière.

Les bains de pluie sont à ranger parmi les applications naturelles d'eau les plus vitalisantes. Rien ne saurait exprimer l'impression de réconfort et de reviviscence que l'on éprouve après un bain de pluie reçu dans de bonnes conditions. Pour s'imaginer la puissance de cette action vivifiante, ainsi que la grande supériorité du bain de pluie naturelle sur la douche et les arrosages artificiels, il n'y a qu'à observer, sur de jeunes végétaux, la si grande différence d'effet qui sépare l'action de l'eau répartie par l'arrosoir du jardinier, de celle qui tombe naturellement du ciel. Vingt-quatre heures après avoir reçu la douche de l'ondée naturelle, les jeunes végétaux ont poussé beaucoup plus qu'en dix jours d'arrosages et de soins artificiels (2).

Les bains de pluie doivent être pris après échauffement cutané, obtenu par marche, exercices ou frictions sèches, si l'atmosphère n'est pas suffisamment chaude pour permettre le bain d'emblée. Ils s'accompagneront de frictions légères pour aider à la répartition et à la vaporisation de l'eau Il est nécessaire de ne pas rester immobile sous la pluie ; on devra marcher, courir ou sauter, selon que la température extérieure sera plus ou moins élevée.

La durée du bain de pluie variera avec les circonstances de température et de tempérament. Il est inutile de les prolonger longtemps et on s'abritera dès qu'on en sentira le besoin. Le séchage s'effectuera par simples frictions modérées, exécutées à la main nue ; elles seront accompagnées de tapotements, si la réaction menace d'être imparfaite. Après rhabillage, une marche modérée est indispensable pour parfaire la réaction, chaque fois que le bain de pluie n'aura pas été pris comme conclusion rééquilibrante d'un état de forte sudation.

Le non-séchage fait partie de l'hydrothérapie naturelle. Nous avons, à maintes reprises, insisté sur cette pratique, parce qu'elle est éminemment bienfaisante. Exécuté à l'air libre, ou s'il est possible sous le plein soleil, le séchage spontané, sans intervention d'essuyage par linges, agit en combinant

(1) Pourtant, parmi les ennuis observés au bord de la mer il en est beaucoup qui relèvent non pas des influences atmosphériques et maritimes, mais du gavage au poisson et de la nourriture d'hôtel.

(2) Cette différence d'action s'explique par ce fait que l'eau de pluie naturelle s'est chargée de force vitale atmosphérique, au cours de sa condensation et de sa chute dans l'air.

sur la peau les actions de l'air, de la lumière, de la vaporisation d'eau et de la chaleur humide. Il en résulte un retour lent à l'équilibre thermique et une influence tonique que démontre le bien-être ressenti.

D'ailleurs, le non-séchage est d'ordre naturel. Après la chute de la pluie, les animaux se sèchent par évaporation et activent leur ressuiement en lissant leur plumage ou leur pelage et en prenant du mouvement.

Pour qu'il donne de bons résultats, le non-séchage doit se pratiquer seulement si l'opération hydriatique a été logiquement conduite, avec la préaction indispensable et l'action non excessive. De plus, la réaction devra être amorcée et opérante, car rien ne serait plus maladroit que de l'employer sur des sujets qui réagissent mal, soit que l'application ait dépassé la mesure, soit que leur manque de réaction provienne d'affaiblissement grave. C'est alors, pour ces cas de mauvaise application ou de réaction insuffisante, qu'il est indispensable d'employer des moyens anormaux (linges chauds, frictions, retour au lit, etc.). En hiver, on opérera en pièces chauffées et, en été, on pourra se placer en plein air.

Le non-séchage a fait partie de la technique hydriatique de la plupart des naturistes empiriques (Priessnitz, Rikli, Raussé, Kneipp, Just, etc.). Kneipp allait jusqu'à conseiller le rhabillage tout mouillé, mais vraiment cette pratique excessive n'est guère recommandable ; trop de sujets n'ont pas une vigueur organique suffisante pour vaincre l'obstacle mis par les vêtements à la vaporisation naturelle.

La marche nu-pieds a été également préconisée par tous les auteurs que nous venons de citer. Elle est si naturelle, même pour l'homme, que d'instinct les enfants des campagnes s'y livrent en courant pieds nus, sur les routes poussiéreuses, ou dans les prés encore humides de rosée, ou encore en s'amusant à patauger dans les flaques d'eau.

Pour des adultes qui ont perdu cet entraînement du jeune âge et pou les sujets fragiles, le retour à cette pratique naturelle est loin de constitue comme on le croirait, une manœuvre anodine et facile. La richesse de la semelle plantaire en réseaux vasculaires et nerveux, explique l'intensité des actions réflexes qui peuvent se déterminer à la suite de son contact avec les divers agents naturels, secs ou humides (irrégularités du sol, eau, air, lumière).

La marche nu-pieds aide à la régularité des opérations digestives, favorise la décongestion viscérale, tonifie et endurcit tout le corps.

La marche dans la rosée demande à être pratiquée avec méthode et progression. Une *préaction* est nécessaire. Les pieds doivent être échauffés par une marche ou à l'aide de frictions sèches ou humides. Cette préparation négligée par Kneipp est pourtant indispensable. Il faut, en effet, que pendant *l'action*, les pieds ne soient pas froids, réagissent vite et donnent une sensation de chaleur ; sinon, il faudrait arrêter la séance et se frictionner à l'eau ou à sec.

L'entraînement doit se commencer l'été de préférence. Au début, il est bon de s'exercer à marcher pieds nus sur un plancher sec, dans une chambre par exemple ; puis de le faire dehors sur le sol uni ou sur l'herbe sèche. Enfin, on pratiquera de bon matin la marche dans l'herbe mouillée de rosée.

On fera des séances courtes au début ; on pourra, plus tard, les prolonger d'un quart d'heure à une demi-heure. On se lave ensuite les pieds ; on les frictionne pour aider la *réaction*, puis on les laisse sécher spontanément sans essuyer. Pour finir, il est important de se livrer à une courte séance de marche, les pieds chaussés.

Des variations encore plus énergiques peuvent enfin être introduites : marche sur la terre humide, sur planches ou sur dalles mouillées. Kneipp recommandait également la marche dans l'eau jusqu'aux mollets et la marche dans la neige nouvellement tombée, ou dans l'herbe avec gelée blanche. Ces moyens extrêmes d'endurcissement ne sont pas à conseiller à tous les gens sains et, en tout cas, les malades doivent s'en garder soigneusement. Il n'y a guère que la marche jambes nues, dans l'eau de mer, quand le sable est bien échauffé, qui puisse être pratiquée presque par tous les gens valides et donner d'excellents effets de tonification (1).

Les applications d'argile. — Certains auteurs naturistes, Just et le Pasteur Felke, entre autres, se sont montrés partisans d'applications d'argile. Elles sont à rapprocher des opérations hydriatiques et méritent de retenir l'attention.

Les classiques eux-mêmes n'ont-ils pas eu souvent recours à ce mode de traitement ? Les bains de boue que l'on emploie dans quelques stations thermales poursuivent un but identique.

N'ayant pas eu jusqu'ici l'occasion d'expérimenter ces genres d'applications, nous ne pouvons qu'enregistrer les opinions de ceux qui s'en sont servis et les éloges que nous en firent des malades qui y furent soumis. Mais pour qui sait la puissante efficacité des applications épaisses d'argile en pansement sur les végétaux pour guérir les plaies chancreuses ou les mutilations, ces bienfaits étendus au règne animal ne seront pas une surprise.

D'ordinaire, on emploie de l'argile ou terre franche, séchée au soleil, puis triturée et mélangée à de l'eau, de façon à obtenir une bouillie épaisse. Elle est appliquée soit directement, soit après avoir été étendue sur un linge léger (tarlatane, gaze) Pour retenir la chaleur, venue de la réaction, on recouvre de plusieurs épaisseurs de toile grossière. On laisse en place jusqu'à dessication. Après avoir détaché la terre, on lave et on essuie. Les naturistes ne craignent pas d'employer l'argile directement sur les zones enflammées et même sur les plaies. Les applications d'argile sont surtout utilisées pour combattre les douleurs, névralgies, arthrites, troubles phlébitiques, etc. Elles donnent un effet analgésiant, antiphlogistique, éliminateur. De plus, le contact avec la terre procure un effet revigorant manifeste. Il a même semblé si spécial et si évident à Just qu'il recommande à beaucoup de malades d'en bénéficier en s'entraînant à se coucher sur le sol, roulés dans une couverture et même d'y passer la nuit par beau temps, à la façon des animaux domestiques, qui, après avoir séjourné en espaces clos l'hiver, trouvent un si grand réveil vital à vivre en liberté et à dormir sur le sol, en plein été (2).

---

(1) Lire le chapitre : « Le système Kneipp » dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

(2) Pour l'étude du système Just, lire l'étude qui lui est consacrée dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

Les propriétés vivifiantes du contact de la terre ont d'ailleurs été reconnues par d'autres observateurs. C'est ainsi qu'on peut lire dans le livre du Dr Noirot. *L'art de vivre longtemps* (page 260) : « On admettait autrefois, et quelques personnes supposent encore, que les émanations de la terre ont quelque chose de vivifiant. »

« François Bacon recommandait comme très salutaire une ancienne pratique qui consistait à respirer tous les jours l'odeur d'une terre labourable fraîchement remuée, soit en marchant à la suite de la charrue, soit en piochant soi-même la terre de son jardin... »

« Fouiller la terre, disait Galien, est un puissant moyen de conserver la santé. »

« L'inhalation ou l'absorption par la peau des émanations de la terre a même été indiquée comme moyen curatif. »

« Hufeland recommandait surtout cette pratique aux personnes menacées de phtisie pulmonaire. »

« Le docteur Struve trouvait que rien n'était plus salutaire dans la paralysie ou dans la faiblesse permanente des extrémités inférieures, que d'appliquer tous les jours pendant une heure ou deux, sur les membres affectés, une couche de terre fraîchement remuée. »

« Le docteur Graham recommandait les bains de terre comme un excellent moyen de guérison dans un grand nombre de maladies. »

« N'est-ce pas là l'histoire d'Antée, fils de la Terre, qui, terrassé par Hercule retrouvait sa vigueur originelle aussitôt qu'il touchait sa mère. »

Dans les affections traumatiques ou inflammatoires (contusion, entorse, furoncles, lymphangite, névralgie, engelures, rhumatismes), on peut utiliser la terre fine ou mieux le kaolin délayés dans le double de leur poids de glycérine pure. Ce mélange, chauffé au bain-marie, appliqué en couche épaisse sur la zone enflammée, puis recouvert de coton cardé et d'une bande de pansement, jouit de propriétés antiphlogistiques, calmantes et résolutives, vraiment remarquables.

C. — LE MANIEMENT HYDROTHÉRAPIQUE

Classification des opérations hydriatiques. — Il ne nous paraît pas inutile de grouper d'abord les diverses applications d'eau en quelques catégories distinctes, d'après les effets qu'elles peuvent procurer. Nous ferons remarquer toutefois que ces indications n'ont rien d'absolu, car, pour une même espèce d'application, des résultats très différents peuvent parfois être obtenus selon la durée, l'intensité, la succession des opérations hydriatiques et suivant aussi le tempérament individuel et les circonstances saisonnières ou annuelles.

Applications sédatives. — Les compresses et les maillots humides. Les affusions, lotions, bains, frictions humides des extrémités. Les grands bains chauds prolongés. Les demi-bains et les bains de siège tièdes. Les douches chaudes.

Applications excitantes. — Les applications courtes, très froides ou très chaudes, sont très excitantes. Les bains (complets, demi-bains, bains

de siège) froids ou très chauds et courts. Les affusions et frictions froides (pour les bilieux, les sanguins) ou très chaudes (pour les lymphatiques et les nerveux). Les douches froides, en pluie surtout. Les bains de rivière, de mer, de pluie.

Applications toniques et réparatrices. — Les applications courtes d'eau très froide ou très chaude : bains, demi-bains, douches, toutes les applications fraîches, faites sur peau préalablement échauffée (par exercice, sudation, eau chaude, etc.). L'hydrothérapie naturelle (marche dans la rosée, bains de pluie, de rivière, de mer).

Applications réfrigérantes. — L'eau froide en contact assez prolongé : bains généraux ou partiels. L'eau tiède en ruissellement court (demi-bain, friction tiède). Les maillots avec linges modérément tordus, en plusieurs doubles et changés fréquemment.

Applications échauffantes. — L'eau froide en application courte. L'eau chaude en contact prolongé : douches et bains chauds. Les maillots prolongés avec linges bien tordus en simple épaisseur et avec plusieurs doubles de couverture. Les bains de vapeur et d'air chaud.

Applications éliminatrices. — Les bains et demi-bains tièdes ou chauds. Les maillots. Les bains d'air chaud. Les bains de vapeur.

L'entraînement judicieux et progressif. — Au cours des cures hydrothérapiques d'endurcissement ou de désintoxication, il convient d'agir avec grande prudence et de se guider sur les nécessités naturelles de l'adaptation lente, que nous avons déjà exposées à propos du maniement des régimes alimentaires.

Il serait dangereux de demander d'emblée des réactions démesurées à des sujets même résistants. Il importe, avant tout, d'explorer les capacités réactionnelles de chacun, c'est-à-dire de remonter progressivement la gamme des applications hydrothérapiques, en débutant par les plus anodines pour s'arrêter à celles qui permettent d'obtenir des réactions parfaites et agréables, sans surmenage. Il est important d'agir sans témérité, de commencer par des applications partielles et distales, avant d'entreprendre des opérations généralisées.

Quand on se risque, dès le début, dans les applications très énergiques, quand on veut se contraindre à subir sans broncher des contacts trop rigoureux, sous prétexte d'endurcissement, on dépasse la mesure de ses capacités réactionnelles, et l'on s'expose à faire se déchaîner des accidents majeurs, de vraies maladies. Elles surviennent à la fois par manque d'adaptation et par nettoyage organique trop accéléré ; elles relèvent donc d'un mécanisme identique à celui que nous avons décrit, pour expliquer les incidents de cure de désintoxication alimentaire.

La libération des déchets accumulés doit s'effectuer lentement et l'accoutumance organique s'établir peu à peu, sans passer par les oscillations trop déséquilibrantes des crises de nettoyage. L'élimination tapageuse des produits toxiques, telle que l'effectuait Priessnitz et telle que la recherchent encore nombre de naturistes empiriques, n'est pas à conseiller (poussées furonculeuses, accès fébriles, décharges intestinales et bronchitiques, inflammations variées, etc.). Elle place inutilement les patients en réceptivité infec-

tieuse ; elle secoue inutilement les gens robustes ; elle déséquilibre irrémédiablement les débiles organiques.

Enfin, dans la conduite d'un traitement naturiste synthétique, chez des sujéts valides, il ne faut pas mettre l'hydrothérapie sur le même plan que le régime alimentaire ni exiger l'application intensive et simultanée de tous les moyens de cure. On gaspillerait ainsi les forces des malades sur des sujets d'inégale importance et on produirait des troubles de surmenage qui nuiraient à la rapidité et à la facilité du rééquilibre organique. C'est pourquoi, on se contentera, au début des cures, des moyens hydrothérapiques les plus doux, tels que bains, demi-bains, frictions-massage et on insistera surtout sur les prescriptions de régime.

Les procédés hydrothérapiques courants, les plus efficaces. — Faisons remarquer maintenant que, dans le but d'être complet et de montrer les importantes ressources thérapeutiques que l'on peut trouver dans les applications hydriatiques, nous avons exposé la plupart des procédés qui peuvent être utilisés.

Mais, en pratique courante, les moyens les plus simples, les plus naturels et les plus faciles à appliquer partout, restent encore les meilleurs.

C'est dire que pour bénéficier de soins hydrothérapiques, il n'est pas nécessaire de posséder des installations luxueuses, coûteuses et compliquées, ni de recourir à des établissements spéciaux. Avec une baignoire ou un bain de siège ou même un simple tub, avec des cuvettes, un bock ou un arrosoir, avec des linges de toile et des fragments de couverture, on peut déjà se livrer aux plus indispensables opérations hydriatiques : lotions, affusions, bains partiels, maillots, etc.

Au cours des états aigus, la plupart du temps, les maillots du tronc renouvelés plus ou moins souvent suffisent à combattre les phénomènes généraux (fièvre, céphalée, insomnie, douleurs). Le maillot sec-bain de siège sert seulement dans les moments où l'intensité des signes généraux se fait trop grande. Le demi-bain chaud ou les applications chaudes locales suffisent à la manœuvre alternée des contraires.

Chez les gens bien portants, la friction générale à l'eau froide est l'application quotidienne idéale. L'affusion méthodique froide faite à l'aide du bock avec tuyau de caoutchouc remplace avantageusement la douche après les grandes sudations. Le grand bain chaud hebdomadaire, surtout l'hiver, achève les soins de propreté. En été, les grands bains froids, de mer ou de rivière, permettent de se livrer à l'exercice de la natation.

L'individualisation hydrothérapique. — Pour être un bon hydrothérapeute, il ne suffit pas de connaître à fond la technique hydrothérapique, il faut par-dessus tout posséder des connaissances d'ordre naturel et général, ainsi qu'un sens clinique exemplaire.

Il est, en effet, de nombreux facteurs d'âge, de sexe, de potentiel vital personnel, de tempérament, de constitutions morbides, de circonstances climatériques saisonnières ou annuelles, qui commandent des modifications de technique suivant le sujet ou le moment considérés (1).

---

(1) Pour ces données générales, lire le livre : P. Carton — *L'Art médical*.

Les *enfants*, dans les deux premières années, surtout les petits, nés d'arthritiques, ont besoin de chaleur et se portent à ravir en usant de grands bains ou mieux de demi-bains chauds. Plus tard, on les aguerrit progressivement aux lotions et frictions fraîches, en veillant bien aux préactions et aux réactions indispensables, c'est-à-dire en agissant sur peau chaude (chaleur du lit, bain de soleil, mouvement) et en leur faisant prendre du mouvement ensuite, pour se rééquilibrer.

On débutera l'été, en opérant le matin d'abord des lotions distales sur les membres supérieurs et inférieurs. Les jours suivants, on lotionnera le thorax, l'abdomen, le dos. L'hiver, la lotion se fera plus discrète, en pièce chaude et les pieds placés dans une cuvette d'eau bien chaude. Les grands bains froids (vers 22°) ne seront donnés qu'après 6 ans au plus tôt, l'été, et encore chez des sujets robustes qui opèrent la réaction sans se plaindre et qui se réchauffent facilement (1).

Les *vieillards* devront rechercher les applications froides les moins rigoureuses. Les vieillards sont comme les petits enfants ; ils ont besoin de chaleur et se défendent mal contre les basses températures. Aux deux extrêmes de la vie, la chaleur d'emprunt est donc chose plus utile et moins coûteuse que la chaleur de réaction.

Chez les vieillards, l'appauvrissement en force vitale amène le refroidissement des extrémités et des téguments et aussi les difficultés de réaction aux impressions thermiques froides, qui feront interdire les douches et bains froids. On se contentera des frictions fraîches, en été, et on aura recours aux bains pas trop chauds, courts, pendant l'hiver, de façon à faciliter la circulation périphérique et à emmagasiner du calorique.

Chez les *femmes*, il y a lieu souvent de tenir compte de leur haute susceptibilité nerveuse. Beaucoup doivent s'en tenir aux ablutions froides avec frictions. Pour certaines grandes anxieuses, l'eau très chaude en frictions et demi-bains est infiniment plus favorable que l'eau froide. Pendant les époques, si certaines femmes particulièrement robustes peuvent continuer l'usage des frictions fraîches, la plupart feront mieux de les suspendre. En cours de grossesse et d'allaitement, l'hydrothérapie modérée et appropriée au tempérament est à conseiller (grands bains chauds ou tièdes, ablutions, etc.).

Les *tempéraments déficients*, les grands asthéniques, les nerveux incohérents, les frileux par dénutrition ou déminéralisation, les grands rhumatisants, les arthritiques débiles sont à traiter à l'eau chaude d'abord, puis à entraîner progressivement vers les applications froides les plus douces, associées ou non à l'eau chaude (pieds dans l'eau chaude avec lotions fraîches du corps, etc.). En tout cas, il faudra leur épargner les réactions épuisantes des applications trop étendues (maillot total, etc.) ou trop accentuées (grandes sudations, grand ruissellement d'eau froide, etc.). Pour eux, le froid cesse vite d'être un excitant vital et devient rapidement un paralysant des fonctions viscérales et des opérations intellectuelles. Le chaud les revigore, parce qu'il allume leurs réactions cellulaires ; le froid qu'ils sont incapables de

(1) Voir également : P. CARTON — *Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples*, 2e édition et *La Cure de soleil et d'exercices chez les enfants* ; 2e édition.

vaincre les place en torpeur vitale. Aussi conçoit-on pourquoi ils supportent souvent mieux le trop chaud qui, somme toute, leur apporte du calorique que le trop froid qui leur en soustrait sans récupération possible. La lotion à l'eau *très chaude*, quasi brûlante, avec friction, leur est plus favorable le matin que la lotion fraîche et, au cours d'états fébriles, ils tolèrent mieux les lotions tièdes que les froides ou même que les maillots partiels.

Les *tempéraments hypersthéniques*, les nerveux surexcitables, les congestifs à l'excès redoutent également les procédés trop perturbateurs et bénéficient davantage des applications sédatives ou encore des moins sévères parmi les opérations à effets toniques et réparateurs. La douche froide leur est nettement défavorable. Ils supportent mieux la tiède.

Les *saisons* obligent souvent à des variations de technique. Tel sujet qui, en été, supporte les ablutions les pieds dans l'eau froide ou même des affusions, se voit forcé de mitiger ces applications en se plaçant les pieds dans l'eau chaude pour les pratiquer en hiver. Quand on est assez résistant et qu'on a recours à des opérations simples (ablutions avec frictions par exemple), on peut en continuer l'usage en tout temps. En général, on accroît la vigueur des applications froides en été et on l'atténue en hiver. Et même, il est bon d'arrêter toute application froide, par périodes, surtout en hiver, pour accorder à l'organisme des répits rythmés fort utiles (1).

Signalons encore que les aptitudes réactionnelles des malades, déjà différentes d'un jour à l'autre et d'une saison à l'autre, sont encore sujettes à des variations très appréciables d'une *année* à l'autre.

Derrière une année fortement ensoleillée, on supporte beaucoup mieux les applications froides en hiver et on fait preuve d'une moins grande sensibilité. Par contre, après une année sombre et pluvieuse, il se produit souvent un abaissement des capacités réactionnelles, très visible chez les grands malades. Il force parfois à suspendre toute application fraîche pendant l'hiver et à recourir à *de véritables cures de chaleur* (grands bains chauds, boules d'eau chaude, vêtements plus épais, etc.).

On ne tient pas assez compte, dans la pratique, de ces modifications annuelles parce qu'on n'a pas jusqu'ici assez prêté attention à ces enchaînements naturels. Bien des troubles morbides, mal interprétés jusqu'alors, s'éclairent singulièrement à la lumière de ces circonstances saisonnières et donnent la clef de changements profonds dans les dispositions organiques, que l'on s'expliquerait fort mal sans cela. (Voir le chapitre : Les rythmes dans la naturel).

Dans les *états aigus*, trois idées directrices doivent s'imposer à l'esprit du médecin ; la première, c'est que l'eau agit beaucoup moins à la façon d'un antithermique que comme stimulant des réactions défensives ; la seconde, c'est qu'il ne saurait exister de médication hydrothérapique spécifique pour une maladie cataloguée ; la troisième, c'est qu'il faut toujours être à l'affût des limites de tolérance à l'égard des applications froides pour les suspendre à propos ou leur substituer des applications chaudes, quitte à revenir ensuite aux excitations froides.

(1) Lire le chapitre sur « La loi naturiste des trois repos », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2ᵉ série.

En médecine classique, en effet, on n'attribue à l'eau, dans les états aigus, qu'une influence antithermique et l'on croit naïvement que les améliorations enregistrées sont dues tout simplement à ce qu'on a pu arriver à « couper la fièvre ». En effet, ce qui fait juger de la valeur d'un procédé hydrothérapique, n'est-ce pas, pour l'immense majorité des médecins, la facilité plus ou moins grande avec laquelle il permet d'abaisser la température ? Cette erreur de jugement thérapeutique n'est d'ailleurs que la conséquence de cette autre erreur plus générale, que la fièvre, cet agent de guérison, est d'un fâcheux présage et doit se combattre d'une façon systématique, directe et continue.

La soustraction de chaleur réalisée directement par l'eau froide compte à peine, il faut bien le savoir, dans l'effet antithermique constaté après les applications hydriatiques. L'abaissement thermique n'est pas le fait d'une déperdition passive, mais résulte, répétons-le, de l'accélération des échanges, du perfectionnement des combustions, de l'accroissement des sécrétions et des éliminations. En somme, c'est la purification organique et le rétablissement progressif des immunités naturelles, créées par l'action hydriatique, qui font indirectement tomber la fièvre et qui aident à la guérison.

Pour mettre en œuvre ces réflexes salutaires, les moyens les plus différents peuvent être choisis et utilisés, selon les cas. En effet, répétons-le, il n'existe pas de médication hydrothérapique spécifique. Les conditions si variables de résistance, de capacité de réaction, selon la saison, l'âge, le sexe, le tempérament, la vitalité et la valeur organique des individus interdisent l'emploi de moyens uniformes et systématiques. Pour la même affection, un grand maillot qui conviendra à un malade, en épuiserait un autre, ou encore un grand bain froid supporté par un sujet, paralyse au contraire les réactions vitales de son voisin.

C'est surtout dans le traitement de la fièvre typhoïde qu'éclatent ces deux travers classiques : le combat antithermique aveugle et l'application systématiquement uniforme et obstinément continue d'un moyen hydrothérapique soit disant spécifique. Rien n'est plus illogique, en effet, que la méthode de Brand, appliquée dans toute sa rigueur barbare et avec son inflexible régularité. Le grand bain froid infligé toutes les trois heures, de jour et de nuit, sans respect du sommeil, si utile et si revigorant, sans souci des cris et des supplications qu'il arrache aux patients, constitue un supplice vraiment inutile, si l'on considère que l'on peut obtenir des effets de meilleure stimulation avec des procédés moins rigoureux. Dans la plupart des cas, les maillots du tronc renouvelés plus ou moins fréquemment (toutes les 1, 2, 3 ou 4 heures) suffisent à apaiser et à aider les réactions de défense. Plus rarement, on peut être obligé de recourir à des applications plus fortes (grands maillots humides, maillot sec-bain de siège). Souvent, nous avons vu des malades se trouver admirablement de demi-bains tièdes avec affusion des épaules donnés par alternance ou d'une façon exclusive et réclamer eux-mêmes le renouvellement de ces bains. Quel contraste avec les angoisses qu'expriment les malheureux qui voient approcher le moment du grand bain froid ! Des malades guérissent par les bains froids, c'est évident, mais au prix de combien de tortures, de troubles d'inhibition et parfois aussi de complications et de rechutes. Et il

faut vraiment que l'action excitatrice de l'eau sur les forces vitales potentielles, si insoupçonnée des classiques, soit puissante pour arriver à contrebalancer les violences malfaisantes du bain froid et, somme toute, à faire guérir souvent les malades, malgré la brutalité du moyen employé.

Dans les *maladies chroniques*, c'est toujours l'état des résistances vitales et des capacités réactionnelles, qui permettra de fixer le choix des applications, plutôt que le masque morbide chronique. Les procédés modérés, employés avec prudence, sont ici formellement indiqués. Pour les *tuberculeux*, entre autres, si les plus robustes, avec lésions fermées supportent encore l'affusion ou la douche écossaise à l'appareil hydro-mélangeur, de plus affaiblis dans leurs réactions devront se contenter des maillots du tronc des frictions-ablutions partielles ou générales, et enfin, ceux qui ont des lésions trop ouvertes, ne demanderont leurs sollicitations fonctionnelles qu'aux lotions partielles, aux compresses et surtout aux grandes applications chaudes (bains de siège, demi-bains, grands bains chauds).

Le surmenage hydrothérapique. — Il est aussi néfaste d'exciter à l'excès les fonctions cutanées, à l'aide d'applications hydriatiques trop rapprochées ou trop vigoureuses, que de suractiver les fonctions digestives par une alimentation trop copieuse ou trop excitante.

Le plus souvent, l'exubérance fonctionnelle donnée par des excès hydrothérapiques, au lieu d'être interprétée comme une défense naturelle désespérée qui va aboutir au surmenage, est considérée comme un épanouissement vital de bon aloi. Et nous retrouvons ici l'erreur analogue à celle qui fit rechercher et louanger la pléthore par suralimentation.

En hydrothérapie, comme en diététique, on peut donc être très utile ou très malfaisant, selon qu'on agit ou non avec mesure et discernement. Qu'il s'agisse d'alimentation ou d'application externe d'eau, il vaut donc mieux recourir aux moyens d'excitation modérés et répétés qu'aux stimulations violentes et inconsidérées.

C'est pourquoi nous répétons que, pour les soins hydrothérapiques quotidiens, il est préférable de s'en tenir à une application simple et modérée, telle que l'ablution générale avec friction. On maintient ainsi ses organes en haleine, sans jamais les surmener. Des moyens plus énergiques ne seront mis en œuvre que d'une façon passagère, hebdomadaire ou saisonnière.

On devra donc se méfier des cures outrancières où, par des applications trop fortes, trop prolongées et trop rapprochées, on s'expose à des accidents d'épuisement et de nettoyage massifs. Et même, si l'on jouit d'une solidité organique suffisante pour résister à ce surmenage hydrothérapique, on se trouve à la merci d'une baisse de vitalité quand, la cure étant terminée, on doit reprendre une existence plus normale.

Enfin, au cours des cures hydrothérapiques, même les plus logiquement conduites, il faut bien se garder de mal utiliser les meilleures dispositions viscérales qui en résultent. Rien ne serait plus désastreux que de profiter des éveils de l'appétit et des plus grandes facilités d'assimilation, pour se livrer à des excès alimentaires, ou encore pour faire tolérer momentanément des aliments dangereux. L'empoisonnement alimentaire ou encore le surmenage physique imposés à la faveur des reprises vitales qu'engendrent les pra-

tiques hydriatiques, provoqueraient à la longue une baisse de résistance, au lieu de la rénovation recherchée. L'hydrothérapie ne peut donc pas être appliquée comme un traitement unique et spécial.

L'hydrothérapie ne suffit pas à tout. — Ces considérations nous conduisent à faire remarquer que l'hydrothérapie ne saurait se manier à la façon d'un traitement exclusif et primordial, en un mot, comme une spécialité. Il n'existe pas d'affections qui se « traitent par l'hydrothérapie », parce qu'à elle seule, sans la mise en œuvre des autres points fondamentaux de traitement naturiste, l'hydrothérapie ne saurait donner de succès complets et durables.

Ceux qui la vantent comme une panacée universelle ou qui se figurent que de simples applications d'eau suffisent à assurer la bonne santé ou à guérir nombre de maladies manquent assurément d'idées générales. Comme l'a déjà écrit Hufeland : « Les systématiques les plus sévères sont les empiriques les plus absolus. » Certes, l'hydrothérapie n'est pas une quantité négligeable dans la cure naturiste, mais elle ne doit intervenir qu'à son rang, selon le degré hiérarchique qu'elle occupe dans les moyens de vie naturelle, c'est-à-dire après correction des imperfections d'alimentation, d'élimination intestinale et de motilité, ou corrélativement à ces corrections.

Ceux qui ont fait de l'hydrothérapie la base exclusive d'un système de cure sont aussi éloignés de la vérité que ceux qui n'ont attaché d'importance qu'à l'exercice ou à la mastication, par exemple. Nous avons déjà suffisamment dénoncé l'inanité des thérapeutiques naturistes parcellaires ou mal hiérarchisées, pour qu'il soit utile d'insister davantage.

Mais, à côté de ces tentatives de prépondérance hydrothérapique qu'il convenait de réprimer, combien sont encore plus illogiques les dédains des auteurs classiques qui ne connaissent guère en hydrothérapie que les bains froids pour typhiques, les bains chauds pour les gens bien portants et la douche en jet à l'usage des malades « nerveux » ou « récalcitrants » !

L'eau est, en réalité, un des agents naturels de guérison les plus actifs.

Pour les sujets résistants, le contact excitant, vivifiant, purificateur et éliminateur de l'eau fraîche est aussi indispensable chaque jour pour tout le revêtement cutané que celui de l'air. L'eau commune que tant d'anciens auteurs ont considérée comme une panacée universelle constitue bien, en effet, une médication puissante dans tous les états aigus où, prise en boisson et appliquée convenablement sur le revêtement cutané (maillots du tronc principalement), elle procure les effets les plus flagrants d'apaisement symptomatique et de guérison.

CHAPITRE XXII

LA CURE ATMOSPHÉRIQUE

L'AIR ET LE SOLEIL (BAINS ET HYGIÈNE)

Aperçu historique. — A. *Principes généraux de la cure atmosphérique.* — Ce qu'est la peau. — Ce qu'est l'air. — Ce qu'est le soleil. — Effets de l'air et du soleil sur la peau. — B. *Les bains d'air.* — Bains d'air en plein air. — Bains d'air en chambre. — Individualisation. — Effets. — C. *Les bains de soleil.* — Le bain de soleil simple. — Le bain de soleil avec sudation. — Effets des bains de soleil. — Modes d'action des bains de soleil. — Les incidents de la cure solaire. — Individualisation de la cure solaire. — Naturisme et nudisme. — D. *L'hygiène atmosphérique.* — La fonction respiratoire. — Les changements d'air. — L'habitation. — La chambre à coucher. — Le chauffage. — L'éclairage. — Le vêtement. — La cure d'air et de soleil ne peut pas constituer un traitement exclusif.

Si nous avions rigoureusement suivi le degré d'importance hiérarchique des divers éléments de la thérapeutique naturiste, l'étude de la cure atmosphérique aurait dû être placée avant celle de l'hydrothérapie. Mais, comme cette dernière se prêtait infiniment mieux à la description si capitale des phénomènes de réaction cutanée et générale, vis-à-vis des impressions thermiques et mécaniques, il importait de s'en occuper d'abord.

Le milieu atmosphérique n'est-il pas, en effet, plus naturel pour l'homme « créature d'air et de lumière » (Rikli) que l'eau avec laquelle il n'est exposé à avoir que des contacts irréguliers et momentanés sous les formes de pluie, rosée, cours d'eau, etc. ?

Aperçu historique. — Ce fut un naturiste empirique, Priessnitz, qui institua la méthode hydrothérapique, nous l'avons vu. De même, c'est à un autre empirique, Rikli (1823-1905), que nous devons la création d'une méthode de cure d'air et de soleil, qui réalisa pour la première fois un procédé de culture de la santé, autant qu'un moyen de guérison des maladies. Rikli, suisse d'origine, après avoir longuement expérimenté sur lui et sur des malades, les effets si favorables des bains d'air et de soleil, fonda à Veldes, en Autriche, un établissement de cure où le traitement par les agents atmosphériques tint une place prépondérante, sans que soient négligées pourtant les autres parties du traitement naturel. Il avait, en effet, recours également aux diverses opérations hydriatiques et recommandait l'alimentation modérée à base végétarienne, l'exercice sous forme de marche active, la bonne mastication, la privation d'excitants dangereux, de tabac, etc. Enfin, il eut ceci de remarquable, qu'il prenait garde constamment d'individualiser, d'assouplir soigneusement sa technique pour l'adapter aux capacités réactionnelles de chacun.

S'il est évident que les bienfaits de l'air et de la lumière solaire furent reconnus de tout temps, et qu'avant Rikli, certes, on mit en œuvre les agents atmosphériques pour se maintenir en bonne santé, ou pour soigner certaines

maladies, on doit reconnaître, toutefois, qu'avant lui aucune technique minutieuse, aucune idée générale ne présidaient à ces soins et qu'il fut le premier à proclamer la nécessité de ces pratiques quotidiennes pour tous et à en poser les règles précises d'application.

D'abord, tous les peuples, même les plus primitifs, se sont rendu compte, plus ou moins clairement, que la vie était principalement entretenue par le rayonnement solaire. Aussi, retrouve-t-on le culte du soleil dans la plupart des religions primitives. C'était le dieu Râ des Egyptiens, Baal des Phéniciens, Apollon et Hélios des Grecs, Sol des Latins, etc.

La recherche voulue du contact vivifiant des excitants atmosphériques se retrouve aussi dès la plus haute antiquité. Les anciens Grecs, Hérodote, Hippocrate, parlent de bains de soleil qui se prenaient étendus sur le sable : *arénaria*. Les Latins réservaient une pièce de leur habitation, le *solarium*, pour faire de l'exposition solaire.

Plus près de nous, il a bien existé, en France, des auteurs qui, avant Rikli, songèrent à utiliser la radiation solaire dans un but curatif, mais on doit reconnaître qu'ils n'eurent pas son envergure. Faure, en 1774, La Peyre et Le Comte, en 1776 se contentèrent d'insoler, à l'aide d'une lentille, des ulcères et cancers, dans l'espoir de les brûler ; Cauvin en 1815, fit une thèse sur l'insolation, Turck, en 1852, fut le premier à parler vraiment de bains d'air et de soleil ; il les proposa comme moyens de combattre la vieillesse.

A la suite des patientes recherches de Rikli (1) qui fit des observations sur la cure atmosphérique pendant 55 ans, ses idées se propagèrent rapidement dans les pays de langue allemande et, actuellement, grâce aux efforts de propagande des 300 sociétés naturistes allemandes, les bains d'air et de soleil sont devenus d'une pratique si répandue, que la plupart des grandes villes d'Allemagne possèdent au moins un établissement public de bains d'air (Luftbad). A Dresde, entre autres, il n'est pas rare que plus de 3.000 personnes fréquentent le Luftbad, le dimanche.

Il faut avouer qu'en France, par contre, les bains atmosphériques ont été longtemps presque inconnus, en tant que pratique d'hygiène générale, et que rares furent les auteurs qui cherchèrent à en répandre l'usage (Sandoz (2), Monteuuis (3), Hébert, Carton (4).

Toutefois, les bons effets de la cure solaire sur les sujets atteints de tuberculoses chirurgicales ont été reconnus par les chirurgiens qui, ces derniers temps, ont mis en vogue l'héliothérapie. Mais, comme ils l'emploient un peu à la façon d'un médicament tonique et antiseptique (le soleil agirait sur le bacille de Koch, comme un produit antiseptique pénétrant) et non comme moyen adjuvant d'une cure naturelle générale, les reviviscences indéniables que procure ce traitement parcellaire ne peuvent compter que comme

---

(1) Rikli. — *Médecine naturelle et bains de soleil*. Bidel, édit. Lausanne.
(2) Sandoz. — *La cure atmosphérique* (1908).
(3) Monteuuis. — *De l'usage chez soi des bains d'air, de lumière et de soleil* (1911).
(4) Carton. — *La cure de soleil et d'exercices, chez les enfants*. Maloine, éditeur, 1917.

restaurations momentanées. Aussitôt la cure solaire terminée, comme l'alimentation reste ou redevient défectueuse et comme les pratiques hygiéniques naturelles ne sont plus mises en œuvre d'une façon habituelle, il n'est pas rare de voir survenir des rechutes, car la cure solaire ne saurait constituer un traitement spécifique et exclusif, disons-le maintenant.

Parmi les auteurs classiques qui, en France, se sont attachés récemment à mettre en honneur la cure de soleil, il convient de citer principalement Jaubert (1) et Armand Delille (2), dont les publications sont celles qui se rapprochent le plus de la conception naturiste.

A. — PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA CURE ATMOSPHÉRIQUE

Le double aspect de la cure atmosphérique. — Il y a deux facteurs vitaux principaux dans notre milieu extérieur : l'*air*, qui nous fournit l'oxygène nécessaire aux combustions organiques ainsi que la force vitale atmosphérique, et le *soleil* qui nous envoie ses radiations vivifiantes. Chacun de ces éléments agit d'une façon distincte et surtout possède des propriétés thermiques opposées, qui conduisent à des utilisations thérapeutiques différentes : le bain d'air et le bain de soleil, que l'on peut prendre isolés ou associés. Ces deux catégories de bains constituent la cure atmosphérique, dont le but est de rendre la peau à ses éléments naturels de vie, d'excitation et de nutrition : l'air et le soleil.

Le *bain d'air non ensoleillé* est, en général, une application réfrigérante, dont le mode d'action correspond en quelque sorte à celle de l'eau froide et nécessite les mêmes précautions pour la préaction et la réaction. Il est décrit par Rikli sous le nom de bain de lumière rafraîchissant.

Le *bain de soleil* est au contraire une application échauffante, dont les effets réactionnels ne sont pas sans analogie avec ceux de l'eau chaude et commandent les mêmes correctifs pour calmer la réaction (application fraîche consécutive). C'est le bain de lumière réchauffant de Rikli. Si le soleil est trop faible (déclin du jour ou mauvaise saison dans les climats tempérés), les bains solaires n'agissent guère que comme bains d'air simple et ce qui le prouve bien, c'est qu'ils n'arrivent plus à pigmenter l'épiderme.

Ce qu'est la peau. — Nous avons vu à propos de l'hydrothérapie que la peau est un organe nerveux et constitue le pôle nerveux périphérique, opposé au pôle nerveux central (cerveau, moelle, ganglions). Elle est aussi un organe vasculaire, un cœur cutané diffus, un émonctoire primordial, un organe contractile, radiant et absorbant, et, en définitive, un appareil complexe et délicat, dont le rôle nutritif et régulateur est fondamental.

Au point de vue de la cure atmosphérique, la peau se comporte beaucoup aussi comme un accumulateur d'énergie et un appareil respiratoire.

Sa pigmentation, sous l'action solaire, est une assimilation et une fixation d'énergies impondérables et minérales. Elle est comparable à celle qui dore les fruits et verdit les végétaux. Quant à ses capacités respiratoires, on n'en sau-

---

(1) Jaubert. — *La pratique héliothérapique*. Baillière.
(2) Armand Delille. — *L'école de plein air et l'école au soleil*. Maloine 1919.

rait mieux faire ressortir l'importance qu'en rappelant l'impossibilité d'efforts physiques soutenus et intenses, si l'on reste couvert. L'oppression et la fatigue ne sont pas longues à terrasser ceux qui veulent exécuter des exercices énergiques sans se dévêtir. Ce n'est donc pas sans raison que tous les athlètes, coureurs, lutteurs, boxeurs, etc. se livrent à leurs sports favoris, couverts d'un tricot ajouré ou d'une simple culotte très courte. Cette obligation d'assurer la liberté des fonctions respiratoires de la peau, chaque fois que l'on veut obtenir le plein rendement d'un organisme, ne se trouve-t-elle pas aussi parfaitement exprimée dans le mot gymnastique, dérivé du mot grec γυμνός = nu.

Réfléchissant à la prépondérance physiologique des fonctions cutanées que ces considérations révèlent, il apparaît comme évident que l'homme civilisé, toujours emprisonné sous d'épais vêtements, méprise les soins de la peau les plus indispensables à sa bonne santé et voue son revêtement cutané à la misère physiologique. Et pourtant, il devrait au contraire, en exalter les opérations fonctionnelles, pour venir en aide aux autres appareils de nutrition, au tube digestif entre autres, si fortement surmené et malmené de nos jours. En effet, si plus d'air et plus de lumière arrivaient au contact de la peau, si la vie d'aujourd'hui était plus naturelle, plus aérée, grâce à la pratique quotidienne du bain atmosphérique, on se procurerait ainsi des moyens importants et naturels d'excitation vitale et de débit des énergies potentielles. On ne serait plus alors obligé de compenser le manque de stimulation naturelle de la peau par l'emploi de tous les excitants nocifs, dont on abuse actuellement de plus en plus (alcool, sucreries fortes, viandes, épices, thé, café, tabac, etc.).

Ce qu'est l'air. — L'air est un excitant vital et un aliment de toute nécessité qui s'absorbe par les poumons et par la peau. Renfermant 21 parties d'oxygène pour 75 d'azote, ainsi qu'une minime proportion d'autres gaz rares : ozone, argon, etc., et servant de véhicule à une quantité considérable de radiations vitales émanées du cosmos, du soleil, des êtres animés (animaux, hommes), des végétaux, du sol, etc., l'air agit sur nous à la fois comme aliment, par son oxygène qui est l'élément indispensable de toute opération vitale, et beaucoup aussi comme agent dynamogène, par les excitations thermiques et les apports d'énergies impondérables qu'il fait pénétrer en nous, de toutes parts, à travers notre revêtement cutané.

Ce sont là les caractéristiques de l'air naturel des campagnes. Dans les villes, cet air pur est vicié par les exhalaisons des êtres entassés, par les émanations des innombrables foyers de combustion (oxyde de carbone, acide carbonique), par les gaz irrespirables des égouts, des résidus industriels, par les vapeurs d'essence des moteurs, par les radiations vulnérantes des sources artificielles d'électricité, enfin par la multitude des poussières et des gaz malsains qui forment au-dessus des villes, un écran difficilement pénétrable aux rayons vitalisants du soleil.

Mais aussi, quelle différence entre le teint blafard, le regard à la fois surexcité et souffreteux des citadins et le teint halé, l'aspect calme et robuste des paysans! Quoi d'étonnant alors à ce que les maladies et les dégénérescences

s'abattent sur les premiers, tandis que les seconds bénéficient d'un meilleur équilibre physique et mental.

Ce qu'est le soleil. — Nous avons établi, au cours de la première partie de cet ouvrage, que le globe terrestre est issu du soleil et que, par suite, tout ce qui vit à la surface de la terre doit matériellement son origine indirecte et son existence actuelle aux forces solaires.

En effet, notre vie se développe et notre organisme s'entretient grâce aux forces solaires que nous recevons par radiation directe ou que nous puisons dans nos aliments végétaux et animaux, issus et nourris eux-mêmes d'énergies solaires.

Le contact des rayons solaires est donc le plus naturel et le plus bienfaisant que nous puissions rechercher. Il est pour nous une garantie de vie saine et d'énergie soutenue, parce que non seulement il préside à toutes nos opérations vitales, mais aussi parce qu'il est d'assimilation directe.

Le soleil stimule, vivifie et nourrit en quelque sorte. En été, on se sent plus vigoureux, parce qu'on reçoit directement, par la peau, des forces solaires qui rendent les êtres plus actifs et plus résistants. D'autre part, tous les observateurs s'accordent à reconnaître que les habitants des pays chauds absorbent moins d'aliments que ceux des climats froids, parce qu'ils sont stimulés davantage par les radiations solaires et parce que les aliments naturels qu'ils absorbent contiennent proportionnellement plus de force vitale que ceux des climats tempérés.

L'influence vitalisante de la lumière est encore bien démontrée par l'étiolement et la baisse de pigmentation chlorophyllienne des plantes poussées à l'ombre, par l'anémie des gens qui vivent enfermés (les mineurs entre autres), par les déséquilibres cardiaques, cérébraux et les troubles anémiques qui assaillent les explorateurs polaires pendant la période de nuit du pôle et qui disparaissent avec le retour de l'éclat solaire, par la faune et la flore luxuriantes des pays tropicaux. Jusque dans nos climats, d'ailleurs, on retrouve la corrélation qui existe entre le degré de vitalité des individus et les rythmes solaires. C'est à la fin de l'hiver, en effet, que les défaillances de santé sont les plus accusées, parce qu'on manque d'aliments nouveaux et de luminosité, c'est-à-dire de force solaire. Il suffit du réveil vital et de l'ensoleillement printaniers pour revivifier la nature entière, rallumer la vie chez les forts et re onner un élan vital aux débiles.

Voici maintenant ce que nous apprend l'étude physico-chimique des rayons solaires.

On est arrivé à décomposer, à l'aide du prisme de verre, la lumière blanche du soleil en divers éléments colorés, disposés toujours dans le même ordre : violet, indigo, bleu, vert, jaune, orangé, rouge. C'est ce que la nature réalise dans le phénomène de l'arc-en-ciel. Ces diverses zones de lumière décomposée ne jouissent pas de propriétés identiques (chimiques, calorifiques, force de pénétration) et vibrent à des vitesses différentes. De plus, dans le prolongement de ce spectre visible, on a découvert plus récemment d'autres rayons invisibles, au delà du violet et du rouge. Les rayons infra-rouges sont surtout calorifiques (ils font monter le thermomètre) et les rayons ultraviolets ont surtout des propriétés chimiques (décomposition des sels d'ar-

gent). C'est à cette catégorie de rayons ultra-violets qu'il faut rattacher les rayons X et les rayons des corps radio-actifs. Quant à déterminer le rôle exact que joue chacun de ces rayons composants, dans lés phénomènes de vitalisation organique ou, ce qui revient au même, dans les processus de guérison, nous n'en discuterons pas, les classiques eux-mêmes étant obligés de reconnaître que la plus grande obscurité règne sur ce point.

D'ailleurs l'Energie solaire, comme la Vie, comprendra toujours des forces impossibles à percevoir intégralement par nos rudimentaires moyens d'investigation, à renfermer dans des formules rigoureuses et invariables, ou encore à synthétiser artificiellement. Aussi, est-il plus sage d'utiliser les forces naturelles intégrales, sans les dénaturer, les dissocier ou les tuer, que de recourir à des énergies décomposées, dévitalisées ou concentrées. La bonne lumière blanche du soleil prévaudra donc toujours en valeur vitalisante et curatrice pour les organismes, sur les sources lumineuses artificielles (lampes, arc électrique) ou encore sur les rayons dissociés (écrans solaires) ou concentrés (rayons X, radium, rayons ultra-violets) dont on use trop imprudemment.

Effets de l'air et du soleil sur la peau. — Nous possédons d'abord dans les agents atmosphériques, air et soleil, une gamme d'excitations thermiques, allant du degré le plus froid (air frais ou glacial) jusqu'au plus chaud (bain solaire avec sudation). Ils permettent d'obtenir des effets locaux ou distants, analogues à ceux que donne l'hydrothérapie.

Aussi, doit-on concevoir et diriger les applications d'air et de soleil, d'après les mêmes principes généraux que nous avons exposés au cours du chapitre précédent. Nous prions donc le lecteur de relire au besoin les explications concernant le mécanisme physiologique de la préaction, de l'action et de la réaction.

L'air et le soleil, judicieusement employés en contact cutané, permettent d'effectuer l'éveil des forces latentes, de solliciter le fonctionnement des appareils respiratoire, circulatoire, digestif et émonctoriaux, ou encore d'aider à la coordination des activités organiques. Ils fournissent également l'amorce nécessaire aux réactions chimiques de la nutrition, par la chaleur qu'ils apportent ou qu'ils font se développer, par réaction, dans l'économie.

Et toutes ces actions s'opèrent d'une façon plus douce et plus euphorique qu'en recourant à l'eau, parce que l'air et le soleil sont encore plus naturels et encore plus physiologiques que l'eau, pour la peau humaine.

En outre, cette supériorité s'affirme par d'autres effets complémentaires, vraiment spécifiques, que l'eau est incapable de réaliser. C'est, d'une part, la vitalisation générale extraordinaire et, d'autre part, la pigmentation cutanée que détermine la pratique des bains d'air et de soleil.

Le relèvement vital, l'accroissement des résistances, l'endurcissement physique et l'optimisme que procure la cure atmosphérique restent un sujet d'étonnement pour ceux qui ignorent la puissance des moyens naturels de guérison.

La *pigmentation*, ce phénomène caractéristique de l'insolation, doit être considérée autant comme un phénomène d'assimilation solaire et de fixation minérale que comme une réaction de défense cutanée. Chez l'homme, en

effet, l'Energie solaire s'assimile et s'emmagasine dans la peau, sous la forme d'un pigment brun, absolument comme elle s'assimile et se met en réserve, chez les végétaux, sous la forme d'un pigment vert, la chlorophylle.

Au cours de l'hiver, ce dépôt cutané d'énergie solaire assimilée est entamé quotidiennement, si bien qu'au retour du printemps la décoloration presque complète s'est effectuée.

La valeur nutritive de ces réserves pigmentaires est facile à mettre en évidence. Quand, par exemple, au cours d'une année bien chaude et ensoleillée, on a pu obtenir par les bains de soleil une forte pigmentation générale, on est assuré de passer un meilleur hiver qu'après un été sombre où on n'aura acquis qu'une pigmentation insuffisante. Nous avons eu l'occasion de contrôler maintes fois cette particularité. De plus, chaque année, au retour du printemps, un besoin instinctif de réapprovisionnement solaire reprend les habitués de la cure solaire et leur fait rechercher avec insistance les premiers bains de soleil, tandis que vers la fin de l'été ce besoin s'atténue considérablement.

Nous avons observé encore que des personnes revenant des Colonies, avec une forte pigmentation cutanée, passaient leur premier hiver en France sans souffrir du froid, grâce à leur approvisionnement solaire, tandis qu'ils devenaient très sensibles au froid l'hiver suivant, alors que leur pigmentation était épuisée.

Enfin, la pigmentation est un signe d'énergie vitale. Les tempéraments bilieux, gens énergiques, violents parfois, moteurs toujours, ont la peau olivâtre, fortement pigmentée ; tandis que les lymphatiques, natures molles et peu résistantes, ont la peau blanche. L'expérience clinique confirme ces données physiologiques. Plus la pigmentation s'effectue d'une façon rapide et intense, chez les malades soumis à la cure solaire, plus ils ont de chance de guérir. Le degré de pigmentation permet donc d'apprécier la puissance assimilatrice et la valeur organique de chaque individu. On a remarqué aussi que la peau ainsi pigmentée subit un accroissement de valeur vitale, se montre rebelle aux infections et tend à devenir aussi peu sensible aux variations atmosphériques que l'est le revêtement cutané des parties de notre corps habituellement découvertes (mains et visage). D'autre part, la résistance à la dépigmentation est également un signe de vigueur et de persistance de la guérison. En effet, il est curieux de constater que, dès que des sujets pigmentés font des accidents de déminéralisation par acidification (à la suite de fruits acides, par exemple), ou encore dès qu'ils sont atteints d'une affection fébrile ou d'une crise de surmenage, aussitôt leur pigmentation s'atténue considérablement. Et ce phénomène de la pigmentation et de la dépigmentation est bien lié à l'assimilation énergétique et minérale, car il est exactement proportionné à la teneur du sang en hémoglobine.

B. — LES BAINS D'AIR

Cette pratique d'hygiène naturelle est presque inconnue en France, aussi bien du public que des médecins. Parler de bain d'air à un malade ou à un médecin, c'est éveiller en eux l'idée de cure d'air, c'est-à-dire de séjour

pur et simple à la campagne ou encore d'exposition à l'air d'un sujet habillé et roulé dans des couvertures sur une chaise longue.

En quoi consiste donc le bain d'air? « A se baigner dans l'atmosphère au lieu de le faire dans l'eau ! »

« L'homme ne naît pas avec ses habits ; sa destinée est, au contraire, de vivre comme une plante mobile dans cette mer de lumière et d'air, que nous appelons atmosphère. »

« La cure atmosphérique ne vise qu'à remettre en contact pour son plus grand avantage, l'homme civilisé avec l'air qui l'environne, sans pour cela le faire revenir à l'état primitif, grossier, sauvage » (Rikli) (1).

Les bains d'air peuvent se prendre en plein air ou en chambre.

Bains d'air en plein air. — *Installation.* — Chez soi, il suffit d'avoir un coin de jardin contenant une petite pelouse avec quelques arbres et un espace suffisamment grand pour qu'on puisse s'y livrer à divers exercices : course, saut, etc. Une palissade en bois ou un entourage en toile peuvent être élevés au besoin, pour garantir des vents dominants, autant que des regards indiscrets.

Costume. — Le bain d'air se prend vêtu d'un simple caleçon court, en tissu de coton blanc. Les dames pourront se couvrir d'un pantalon ample et d'un soutien-gorge en tissu léger. Les pieds seront nus dans des sandales très ajourées que l'on pourra même quitter pour s'endurcir à marcher sur le sol ou dans l'herbe mouillée.

Heure. — On peut les prendre à tous moments de la journée. Pourtant, les moments les plus favorables sont d'abord le matin de bonne heure, puis, le milieu de l'après-midi.

Préaction. — En tant qu'application réfrigérante, le bain d'air nécessite des précautions d'échauffement préparatoire, dans le genre de celles qui doivent précéder les applications d'eau fraîche. On ne doit jamais s'exposer à l'air si on a la peau froide ou si on ressent une impression désagréable de froid. Si l'air semble frais, il est donc indiqué, avant de se dévêtir ou aussitôt dévêtu, d'obtenir par l'exercice un échauffement suffisant. S'il fait très chaud, il est évident que la préaction échauffante n'a plus de raison d'être. Pour le bain d'air en plein air, la chaleur accumulée au lit n'est pas suffisante, il faut donc marcher auparavant ou se livrer à un exercice échauffant quelconque. On se gardera pourtant d'exagérer cette préaction, car on ne doit pas non plus entrer au bain d'air en sueur ; on risquerait un refroidissement trop rapide. Chez Rikli, cette préaction était obtenue par la marche. Il possédait, en effet, cinq parcs de bains d'air, échelonnés à des distances variant de un quart à trois quarts d'heure de marche. Les sujets les moins valides étaient envoyés au parc le plus proche et les plus robustes au plus éloigné.

Action. — Après avoir quitté ses vêtements et avoir mis le léger costume exigé, on commencera la cure atmosphérique en prenant soin de ne pas rester immobile. Le bain d'air, application froide, nous le répétons encore, demande à être pris avec accompagnement de mouvement. On se livrera à des exercices variés : marche, course, saut, grimper, lancer, ou à des beso-

(1) Rikli. — *Médecine naturelle et bains de soleil*, p. 38 et 43.

gnes utiles : jardinage, sciage, fauchage, etc. Nous ne recommandons pas les mouvements conventionnels de gymnastique éducative, qui sont déplaisants et réchauffent mal. Le mieux est de profiter du bain d'air pour exécuter la séance de gymnastique naturelle, en s'inspirant de la méthode Hébert, dont nous avons parlé précédemment. Des frictions sèches peuvent aussi être conseillées aux débutants pour obtenir le réchauffement cutané.

Durée. — Le temps d'exposition à l'air peut varier dans de grandes proportions. Les premiers bains ne dureront guère qu'une dizaine de minutes et seront prolongés peu à peu pour obtenir l'endurcissement progressif. Plus tard, on pourra s'attarder plus d'une heure ou même une bonne partie de l'après-midi, au bain d'air. Il est impossible de lui fixer un terme à l'avance, parce que cette détermination dépend de trop de facteurs différents. Il y a d'abord l'état atmosphérique, si variable d'un jour à l'autre comme température, force du vent, état hygrométrique. Plus la température est basse, plus il y a de vent, plus l'humidité est grande, plus la saison est rigoureuse, plus le bain est réfrigérant et demande à être raccourci. C'est ainsi qu'au-dessous de 15° le bain ne peut être recommandé qu'aux sujets déjà endurcis. Il y a aussi la question de résistance individuelle, qui est sous la dépendance des tempéraments et des états morbides. Les sujets nerveux, fatigués ou malades, prendront des bains plus courts.

Pour juger du moment opportun où l'on doit se rhabiller, il n'y a qu'à s'en rapporter aux sensations ressenties. Dès que l'euphorie cesse, dès que le phénomène de la chair de poule se produit pour la seconde fois (ne pas compter celui que provoque le déshabillage chez les novices), il est indiqué de se revêtir. Comme l'a écrit Rikli : « Chacun restera dans la note juste, en tenant compte de son tempérament. »

Réaction. — D'ordinaire, on est suffisamment échauffé par l'exercice, à la fin du bain, pour faire une application modérée d'eau. Il vaut mieux se servir d'eau pas trop froide, exposée préalablement aux rayons du soleil, si c'est possible, et pratiquer une lotion légère de tout le corps à l'aide de la main nue. Puis, on sèche en se frictionnant avec la main, sans s'essuyer et l'on se rhabille. Ensuite, après un moment de repos à la chaise longue, il est bon de se promener un peu pour parachever la réaction.

Rikli employait souvent des réactions plus énergiques dans un but de désintoxication et soumettait certains malades au bain de soleil avec sudation ou au bain de vapeur, après le bain d'air. Mais ces pratiques ne sont à recommander qu'à des sujets très résistants.

Bains d'air en chambre. — Quand la saison est trop rude ou qu'il pleut ou vente trop fort (une pluie légère n'est pas toujours une contre-indication), quand encore on ne jouit pas d'un bon état organique (débiles, malades), le bain d'air se prend en chambre.

Au saut du lit, on retire ses vêtements de nuit et on se met aussitôt à exécuter la série quotidienne de mouvements de gymnastique en chambre. Si l'on ne dort pas la fenêtre ouverte, on aura soin de renouveler l'air auparavant. Par beau temps, les fenêtres resteront ouvertes pendant le bain d'air; s'il fait froid ou si le sujet est susceptible ou frileux, on les fermera. En hiver même, la pièce devra être modérément chauffée. Ceux qu'incommode

le contact brusque et généralisé de l'air avec le corps se livreront à un déshabillage progressif, au cours de la séance de gymnastique. Les plus fragiles pourront, par temps froid, garder les pieds chaudement chaussés, les jambes couvertes d'un caleçon et n'avoir seulement que le torse nu.

Une fois les exercices musculaires et respiratoires accomplis, on est suffisamment échauffé pour pratiquer la lotion fraîche de chaque matin. On la prend comme nous l'avons expliqué, après déshabillage total, les pieds plongés dans de l'eau froide (se reporter aux chapitres d'exercice physique et d'hydrothérapie); puis, on s'essuie seulement les pieds, on remet chaussettes, chaussures et caleçon, et l'on achève sa toilette, le torse nu.

Après rhabillage, la réaction doit toujours se parfaire par une marche au grand air.

Il existe une autre application de cette technique, c'est le bain d'air nocturne, moyen précieux de lutter contre les insomnies.

Au lieu de passer des heures à se retourner au lit et à ruminer des idées obsédantes, on peut retrouver le sommeil de la façon suivante : on se lève et après avoir retiré sa chemise de nuit, on se place près de la fenêtre ouverte (sauf l'hiver, si l'on n'est pas endurci) et on opère de vives frictions sèches de tout le corps, accompagnées de profonds mouvements respiratoires ; on se fait ensuite une lotion à l'eau fraîche, sur tout le corps, à l'aide d'une serviette mouillée, ou, mieux encore, de la main trempée d'eau. On termine par non-séchage, frictions légères et l'on se remet au lit, après avoir passé sa chemise.

Cette pratique est des plus naturelles. Les fiévreux, les intoxiqués, les nerveux, rejettent inconsciemment leurs couvertures pour jouir de l'action apaisante du bain d'air. Les tout petits se découvrent d'instinct et s'exposent à nu sur leur lit pour bénéficier du contact vivifiant de l'air, alors que leurs parents, obsédés par le préjugé de l'air malfaisant, s'acharnent à les recouvrir, sans succès d'ailleurs.

Individualisation. — La cure atmosphérique peut être appliquée à tous les âges, mais avec les variantes nécessitées par les conditions extérieures ou par les tempéraments et les états morbides.

C'est ainsi que les sujets robustes et endurcis recherchent les bains d'air très froid, de même qu'ils s'accommodent de l'eau très froide. Certains vont jusqu'à prendre leur bain, dehors, par temps de neige (Rikli, Muller, Hébert). Ces bains sévères exigent des puissances organiques intégrales et doivent se prendre courts et s'accompagner de mouvements très actifs.

Par contre, les sujets délicats : nerveux, déminéralisés, etc., ne peuvent s'aventurer au bain d'air au-dessous de 15° et même parfois de 20°. Un bon nombre d'entre eux sont même incapables de supporter cette application réfrigérante, pourtant la plus douce de toutes, s'ils ne gardent pas les pieds et les jambes chaudement vêtus. Le bain d'air leur est ainsi administré avec un artifice analogue à celui qui fait tolérer la lotion thoracique froide à des sujets susceptibles, pourvu qu'on leur place les pieds dans l'eau chaude. Ce procédé, nous l'avons déjà fait remarquer, repose sur la loi d'équilibre par action bipolaire des contraires.

D'après leur degré de rigueur progressive, nous placerons les bains

d'air dans l'ordre suivant : bain d'air en chambre, moitié inférieure du corps couverte, puis le même, complètement découvert ; bain de plein air avec les mêmes variétés ; bain d'air avec marche dans la rosée ; bain d'air glacial en hiver.

En ce qui concerne les *tuberculeux*, si les sujets apyrétiques, encore résistants, avec lésions fermées peuvent être entraînés à l'égal des autres individus de même valeur organique, par contre, les moins résistants, fébriles, porteurs de lésions ouvertes, ne pourront essayer de ces pratiques qu'avec prudence, choisir les techniques les moins rigoureuses et s'entraîner avec une attention soutenue et une progression bien étudiée.

Effets des bains d'air. — La pratique habituelle des bains d'air procure des sensations de bien-être extraordinaire. Le réconfort physique et l'apaisement mental qu'ils déterminent au bout de quelque temps, tiennent au meilleur fonctionnement cutané et aux bonnes stimulations viscérales qu'ils éveillent indirectement, selon les mécanismes réflexes que nous avons précédemment expliqués.

C. — LES BAINS DE SOLEIL

La cure de soleil est utilisable dans toutes les zones de notre pays et partout elle procure les mêmes bénéfices de santé. Il ne faut donc pas se croire défavorisé si l'on habite un climat de plaine, ni envier ceux qui peuvent se rendre dans les régions montagneuses ou méditerranéennes où le soleil brille plus ardent et plus fréquent. En effet, tout s'enchaîne à merveille dans la vie terrestre. Chaque climat reçoit, dans l'année, la somme d'éclat solaire proportionnée aux autres conditions d'humidité et de vitalité qui lui sont particulières. Tout se règle beaucoup plus harmonieusement que nous le pensons ou que nous le ferions, si nous étions maîtres de la direction du temps.

La thérapeutique par l'air et le soleil ne doit donc pas être considérée comme l'apanage de certains pays privilégiés. D'ailleurs, on peut dire que, dans les contrées très ensoleillées, il se déverse beaucoup plus de rayonnement solaire qu'on en peut prendre, car *l'exposition solaire trop forte, trop prolongée ou trop répétée se fait malfaisante aussi bien pour les malades que pour les gens sains*. Tout doit donc d'abord s'administrer avec mesure, même les meilleures choses, si l'on veut éviter le surmenage et la dépression des forces.

C'est dire, qu'à moins d'indications spéciales, on doit utiliser le soleil là où on se trouve. En s'exposant chaque fois qu'il se présente, on recevra autant d'énergies solaires qu'il en faut pour que soient remplies les conditions d'harmonies naturelles du lieu et de l'année.

Les rayons solaires seront employés intégralement, sans interposition d'instruments destinés à les dissocier ou les concentrer. Il faut laisser aux agents naturels leur harmonie de composition.

Faisons observer enfin que le bain solaire devrait entrer dans les usages courants, parce qu'avant d'être un agent de guérison pour de nombreux malades, il constitue un des principaux moyens de cultiver la vitalité, c'est-à-dire la santé des gens normaux et bien portants.

Définition. — Par bains de soleil, on entend l'exposition de la plus grande partie ou de la totalité du revêtement cutané, au contact direct des rayons solaires. Ces bains comportent deux modes principaux d'administration : le bain solaire simple et le bain avec sudation.

Le bain de soleil simple. — *Installation.* — Ce bain de soleil peut se prendre comme le bain d'air soit en chambre, soit en plein air. En chambre, on arrive à s'isoler des regards indiscrets en tendant une toile dans la moitié inférieure de l'embrasure de la fenêtre, ou plus simplement en recouvrant la barre d'appui d'une couverture. On peut selon les cas, rester debout, s'asseoir sur une chaise. s'étendre sur une chaise longue ou encore sur le plancher recouvert d'un couvre-pied.

Au dehors, un coin de jardin abrité, avec ombrage, ne nécessite pas d'autre installation que pour le bain d

Dans les établissements spéciaux, on utilise aussi une galerie orientée vers le Sud-Ouest, avec plancher en pente, recouvert de minces paillasses. Des auvents en bois servent à ombrer la tête des baigneurs, car chaque fois qu'on prend un bain de soleil immobile et étendu, il est indispensable d'avoir la tête abritée par un auvent de toile ou de bois ou par un chapeau de toile blanche ou de paille.

Costume. — Il sera le même que pour les bains d'air. Aux personnes qui veulent prendre leur bain de soleil dans un jardin où il leur est impossible de se soustraire aux regards voisins, nous recommandons habituellement de se faire établir un gilet de tulle grec qu'ils gardent en plus d'un grand caleçon de toile blanche. A quelques mètres de distance, on paraît décemment vêtu et le gilet très ajouré, permet de subir l'insolation presque autant que si l'on était complètement découvert.

Les pieds, point capital, doivent être toujours découverts au bain de soleil. Que l'on fasse du bain partiel ou total, que l'on reste en chambre ou que l'on marche en plein air, il est indispensable d'avoir les pieds nus, soit à même le sol, soit dans des sandales spéciales, très ajourées. On risquerait des accidents de congestion céphalique ou thoracique à rester les pieds chaussés (1).

En ce qui concerne la tête, du moment où on a les pieds exposés à l'air, il n'est pas indispensable de porter un chapeau, si l'on prend le bain debout en marchant et si l'on est jeune et robuste. Parfois même, il peut être désagréable d'en porter un qui concentrerait la chaleur et empêcherait l'aération du cuir chevelu. Par contre, les chauves, les surmenés, les grands nerveux, les sujets très arthritiques, les petits enfants devront porter un chapeau de paille léger. Si l'on prend le bain étendu, il faut s'abriter la tête derrière un auvent, ou se placer au bord de l'ombre projetée par des branches d'arbre, plutôt encore que d'employer un chapeau.

Heure. — Pour les premiers bains, il vaut mieux faire l'exposition quand le soleil n'est pas encore en plein éclat, c'est-à-dire entre 9 et

(1) Il s'agit encore d'une précaution prise en vertu de la loi d'équilibre par action bipolaire des contraires, énoncée précédemment, qui veut des contacts thermiques opposés aux deux extrémités du corps.

10 heures du matin. Les bons moments, en dehors de cette indication, s'étendent de 10 à 11 heures, le matin, ou de 2 à 4 heures, l'après-midi. En général, il est préférable de prendre le bain solaire au milieu de l'après-midi, à cause de l'aide digestive qu'il procure.

Préaction. — Comme toute application chaude, le bain solaire ne nécessite aucune précaution préliminaire, si ce n'est d'éviter de s'y soumettre après un exercice avec sudation ou après une trop grande dépense d'énergie ou aussitôt après un repas. En pareil cas, le bain dégénèrerait en pratique épuisante, au lieu de donner la rénovation attendue. Nous avons d'ailleurs beaucoup insisté précédemment sur ce principe général, qu'il ne faut jamais faire deux dépenses d'énergie consécutives, sans les séparer d'un intervalle de repos. Le travail digestif, l'exercice musculaire, les réactions à l'eau, au soleil doivent donc être séparés par un bon moment de repos, à la chaise longue s'il est possible, si l'on veut les mener à bien, sans fatigue organique.

C'est pour ce motif qu'un sujet en poussée fébrile ne devra pas prendre de bain de soleil qui le fatiguerait davantage et aggraverait ses accidents de nettoyage.

Action. — Elle demande à être progressive en étendue et en durée. On commencera le plus souvent par le demi-bain solaire inférieur, pris des pieds aux hanches et, en quelques jours, après étude des réactions, on l'étendra à tout le corps. Que l'on soit étendu ou en marche, on exposera tour à tour les diverses faces du corps, en attendant l'impression de chaleur incommode pour changer l'orientation du corps. On insistera malgré tout sur l'exposition de la région dorsale qui, finalement, sera plus pigmentée que la zone ventrale. Il est dans l'ordre naturel qu'il en soit ainsi, puisque tous les animaux ont le dos toujours plus coloré que l'abdomen. D'ailleurs, des troubles de malaise et d'agitation cardiaques se déclarent à la suite d'insolation de la face antérieure du thorax, trop prolongée.

Les premières expositions seront courtes, pour obtenir la pigmentation progressive et éviter le coup de soleil, deux ou trois séances quotidiennes de quelques minutes (5 à 10) suffisent d'abord. Ces précautions du début des cures sont inutiles dans notre climat, si l'on commence les séances dès le printemps, parce que le soleil n'est pas assez ardent à ce moment pour donner des accidents, et parce qu'ensuite, si la cure est poursuivie régulièrement, l'endurcissement, la pigmentation cutanée et la progression de l'intensité des rayons solaires marchent de pair. En tout cas, *dès que la pigmentation est obtenue, les coups de soleil ne sont plus à redouter.*

Si les bains de soleil sont pris immobile, ils seront forcément plus courts, parce que la chaleur s'emmagasine plus fortement. Par contre, quand on les prend en marchant, le renouvellement de l'air rafraîchit le revêtement cutané et permet une insolation bien plus longue. La durée du bain variera avec l'intensité annuelle et saisonnière du rayonnement solaire et selon la tolérance individuelle. Rikli donnait des bains de 3/4 d'heure, en général. On peut les prolonger davantage en panachant le bain de séjours à l'ombre, chaque fois qu'on en ressentira le besoin. C'est à ce bain prolongé et rythmé, pris debout, en marchant ou en jardinant, que nous accordons la préférence.

En dehors de ce rythme d'application qui permet la prolongation des séances, il existe un rythme général et saisonnier qu'il n'est pas inutile de respecter. A moins d'indications vraiment urgentes (tuberculose, déchéances viscérales à soigner), on doit, en effet, se conformer aux rythmes d'insolation naturelle et ne pas faire successivement et sans arrêt de la cure solaire estivale dans les climats tempérés, et hivernale dans des zones plus favorisées, sans motifs majeurs. L'excitation solaire, pour rester physiologique, doit comporter des intervalles de répit, tels qu'en fournit l'hiver, pour que l'énergie accumulée dans la pigmentatio trouve à se dégrader et pour qu'au retour du printemps le besoin naturel de soleil reparaisse et fasse se déclarer un nouvel élan vital, en harmonie avec celui qui emporte la nature entière.

Réaction. — Si le bain solaire a été modéré (ardeur modérée, atmosphère un peu froide, vent, etc.), *sans qu'il se soit produit de moiteur cutanée*, il est inutile d'opérer une correction thermique fraîche à l'aide d'une application hydrothérapique générale. Il s'est fait un emmagasinement thermique et énergétique, pur et simple, qui n'a pas compromis l'équilibre organique. Il n'y a donc qu'à conserver ce bénéfice sans le gaspiller en contre-réactions artificielles, absolument comme au sortir de bains modérément chauds et courts. Pourtant, dans la plupart des cas, un bain de pieds frais, court, clôture avec avantage ce bain de soleil modéré.

Par contre, après un bain de soleil vigoureux, il est formellement indiqué d'employer un contact hydrothérapique général, modérément frais, pour achever la stimulation organique et aider au rééquilibre vital. La meilleure application est une lotion d'eau tempérée (eau de pluie, autant qu'il est possible) exposée au soleil préalablement, faite par frictions très légères à la main nue ou encore par arrosage méthodique à la pomme d'arrosoir et terminée par non-séchage. Comme le fait observer Rikli, l'eau qui tombe après l'orage n'est pas glacée et il est d'ordre naturel de recourir à l'eau tempérée plutôt qu'à l'eau vraiment froide, comme conclusion du bain de soleil. Nous recommandons plus rarement les applications hydrothérapiques froides (douches ou demi-bains froids) qu'emploient systématiquement d'autres auteurs. Nous ne conseillons même le demi-bain tiède qu'après les bains solaires pris avec sudation.

Le bain de soleil avec sudation. — Il doit être réservé aux sujets vigoureux, déjà endurcis et pigmentés ; il ne faut donc jamais le donner pour débuter.

Il y a lieu de distinguer deux sortes de bains solaires avec sudation : l'un avec sudation naturelle, l'autre avec sudation artificielle.

Le bain de soleil avec sudation naturelle est une combinaison de l'exposition solaire à un exercice énergique, sportif ou utilitaire (course, labour, etc.). C'est celui auquel on doit accorder la préférence, parce qu'il est plus naturel et plus physiologique.

Le bain de soleil avec sudation artificielle est celui qu'emploient plus volontiers les auteurs naturistes allemands. Il consiste à prendre un bain de soleil, en se tenant étendu pendant trois quarts d'heure environ, et en se retournant assez souvent. Puis, on pratique un enveloppement total dans une couverture de laine (maillot sec) et l'on reste ainsi exposé au soleil,

pendant un temps qui n'excède pas le tiers de durée du bain solaire direct, pris auparavant. La tête sera abritée par un auvent et, au besoin, on appliquera un linge mouillé autour du front.

Faisons observer ici que ces indications de durée sont des moyennes et que le dosage du bain avec sudation, pas plus que celui du bain simple, ne peuvent être déterminés à l'aide de données thermométriques rigoureuses. Trop de facteurs de variations peuvent intervenir pour modifier la durée des bains. C'est ainsi, entre autres, qu'en climat de plaine, l'apparition naturelle de la sueur se fait vite, vers 30°, alors qu'en montagne, elle ne se produit pas, à l'exposition prolongée, vers 40°.

Nous ne recommandons pas le bain solaire, pris immobile, avec sudation artificielle, à cause des motifs suivants. D'abord, à l'encontre de la plupart des auteurs naturistes allemands, nous ne considérons pas l'émonctoire cutané comme primordial et préférons de beaucoup assurer la parfaite régularité des évacuations par voie intestinale, en suivant une diététique appropriée. L'intestin est, en effet, l'émonctoire primordial ; nous avons assez insisté sur cette hiérarchisation dans la première partie de ce traité pour n'y plus revenir. Sans compter aussi, qu'il est autrement facile, bien plus désintoxicant et bien moins épuisant pour le patient, d'accélérer l'évacuation intestinale, que de recourir systématiquement aux sudations profuses des maillots prolongés ou des longs bains de soleil avec sudation en maillots, qui sont des procédés lourds et violents.

En effet, ces applications solaires avec sudation artificielle provoquent souvent des troubles inquiétants (vertiges, syncope, titubation, congestion) et nous avons même relevé, dans des observations de malades traités à l'étranger, des accidents majeurs de nettoyage, fort alarmants (infections, fièvre typhoïde, etc.), qui provenaient nettement de l'élimination accélérée et tapageuse de déchets et aussi du déséquilibre organique intense avec abaissement des résistances vitales que provoquent ces moyens par trop perturbateurs.

Jamais, par contre, nous n'avons observé le moindre ennui au cours de cures solaires, avec sudation naturelle (insolation combinée à l'exercice), depuis vingt-cinq ans que nous les employons couramment.

La réaction, après les bains avec sudation, demande à être plus énergique qu'après les bains simples. Une bonne lotion ou une affusion tempérée avec non-séchage suffisent en général après la sudation naturelle. La sudation artificielle demande un correctif encore plus fort : le demi-bain tiède, vers 25°, avec affusion de la moitié supérieure du corps, frictions légères du tronc et des jambes et refroidissement progressif du bain, à la fin, en faisant arriver l'eau froide du côté des pieds (Rikli).

Effets des bains de soleil. — Ce qui domine comme résultat bienfaisant, c'est le relèvement vital surprenant que procure presque à coup sûr la cure solaire. La reprise de vitalité se traduit d'abord par le retour de l'optimisme, par la sensation générale d'euphorie, d'allègement thoracique vraiment extraordinaire. L'effacement des douleurs névralgiques, quand il en existait, est un fait remarquable. La plus grande facilité des digestions est également notée dans la plupart des cas.

Cette action tonique, analgésiante et rénovatrice s'accroît chaque jour et marche parallèlement aux progrès de la pigmentation. Elle est la conséquence de la suractivité des échanges, des oxydations et des éliminations, et surtout de l'assimilation énergétique des vivifiants rayons du soleil.

Sur des lésions locales, inflammatoires ou tuberculeuses, ce relèvement de l'état général entraîne d'ordinaire la fonte des indurations, le tarissement des fistules ou la cicatrisation des plaies.

Au point de vue physiologique, les bains de soleil déterminent d'ordinaire une légère élévation de température, de quelques dixièmes à un degré, et une accélération des pulsations et des mouvements respiratoires. Ces augmentations se calment environ une heure après le bain. Le pouls et la respiration peuvent même tomber au-dessous du point initial. Ces réactions sont d'ailleurs très variables, selon les individus et les maladies et passent d'ordinaire inaperçues.

Mode d'action des bains de soleil. — Certains auteurs se sont fait de la cure solaire la vision raccourcie d'une médication antiseptique, agissant presque exclusivement sur le parasite microbien, au lieu de la concevoir comme un moyen général de rénovation organique totale. Aussi, n'utilisent-ils guère la cure solaire que contre des affections locales : plaies, abcès, arthrites tuberculeuses, et n'ont-ils aucune notion de sa nécessité dans le traitement de tous les états de déchéance chronique et encore moins de son importance comme pratique d'hygiène courante chez les gens sains.

Le véritable mode d'action du soleil est le suivant. En tant qu'agent vital physiologique, il influe, d'une part, sur les tissus superficiels du corps, auxquels il apporte une excitation de premier choix et des éléments de nutrition énergique. D'autre part, le sursaut de vitalité qu'il imprime à l'organisme perfectionne le rendement des appareils profonds, aide à corriger ainsi les défectuosités humorales et finalement supprime à leur source les déchets qui blessaient les tissus et les émonctoires. Or, comme les microbes ne vivent que de la détérioration du terrain et ne pullulent que sur les matières imparfaitement métabolisées et sur les tissus dénués de vitalité, il apparaît bien que l'antisepsie réalisée par la cure solaire n'est nullement extrinsèque et directe, mais se détermine principalement sous l'action des corrections humorales et de la rénovation cellulaire, dues à la cure atmosphérique. Ce n'est pas le soleil qui tue le microbe, c'est l'organisme régénéré par la cure solaire qui fait lui-même la police de ses humeurs et de ses tissus.

Il n'y a, en effet, aucune comparaison à établir entre l'action du soleil sur des microbes déposés hors des milieux organiques (poussières, vêtements, cultures, etc.) et sur ceux qui se trouvent hébergés au sein des tissus. La meilleure preuve, c'est que si l'antisepsie solaire était vraiment le seul facteur de guérison, tous les malades insolés devraient se débarrasser de leurs bacilles, tués par le rayonnement solaire. En pratique, on sait qu'il est loin d'en être ainsi et que ce sont seulement les sujets encore résistants et fortement pigmentés qui guérissent, parce que précisément ce sont ceux dont l'organisme s'est trouvé assez fort pour réagir à l'excitation solaire,

l'assimiler, s'en rénover et arrêter du même coup lation des parasites dans leurs tissus (1).

N'oublions donc jamais que nos forces de vie et de guérison sont beaucoup plus en nous qu'en dehors de nous, car les énergies environnantes constituent simplement pour nous des moyens d'exciter le débit de nos forces vitales potentielles et d'accomplir la nutrition de nos tissus, selon le mode physiologique ou antiphysiologique.

Les incidents de la cure solaire. — Dans les cas d'application trop rapide ou inconsidérée, la cure solaire peut provoquer certains troubles d'adaptation difficile ou de nettoyage accéléré qu'il est utile de signaler, pour que l'on puisse les éviter ou encore les enrayer, s'ils se présentent.

Troubles cutanés. — Chez les sujets ayant la peau délicate (lymphatiques surtout) ou encore chez ceux qui prolongent trop les premières séances, on peut observer de l'érythème ou coup de soleil. Il suffit, en pareil cas, de suspendre la cure pendant un jour ou deux, d'user localement d'eau tiède en lotions très légères ou en bains et, au besoin, de se servir d'un vêtement ajouré, pour atténuer la force solaire au cours des bains suivants.

Troubles nerveux. — Chez des individus très affaiblis, le bain de soleil, même partiel, peut amener de la fatigue et même du vrai surmenage, qui se traduisent par un abattement considérable des forces après l'insolation. L'entraînement devra alors être conduit avec encore plus de délicatesse ou même suspendu complètement, car il y a des sujets débiles qui ne supportent pas la cure solaire. Si l'on observait ces mêmes conséquences chez des malades plus robustes, c'est qu'ils auraient abusé de la cure simple ou utilisé la cure avec sudation, alors que l'insuffisance de leurs forces de réaction aurait dû leur interdire ces cures excessives.

Des phénomènes inverses de surexcitation avec vertiges ou migraines commandent aussi une application mieux réglementée et plus pondérée.

Troubles congestifs. — Des accidents de pléthore ou d'hémorragie (hémoptysie) indiquent encore plus l'insuffisance de précautions du côté du régime alimentaire ou de la circulation intestinale qu'un excès d'insolation. Aussi, n'enverra-t-on jamais à la cure solaire des congestifs, des arthritiques pléthoriques, avant d'avoir corrigé leur régime alimentaire, réduit leurs excès azotés, assuré leur parfait fonctionnement intestinal et obtenu déjà, par ces moyens, un nettoyage organique et une décongestion humorale suffisants. Les individus qui continueraient à se bourrer de mauvais aliments (boissons fermentées, viandes, sucreries) ne manqueraient pas d'attirer sur eux des accidents de cure.

Individualisation de la cure solaire. — *Variations dans l'étendue*

(1) L'action des produits chimiques antiseptiques est elle-même beaucoup plus indirecte que directe. La plupart du temps, l'antiseptique déposé à la surface de la plaie détruit plus de cellules et de leucocytes que de microbes. En réalité, l'action des antiseptiques se réduit surtout à une excitation des tissus et des ramifications nerveuses des plaies qui, par réaction, produisent localement des processus de défense humorale et cellulaire. Rien ne le démontre mieux que la nécessité, reconnue des chirurgiens clairvoyants, de varier les antiseptiques, de façon à renouveler les genres d'excitation et à éviter que l'organisme s'accoutume au même excitant antiseptique.

du bain. Le demi-bain solaire. — Ce bain s'administre étendu et consiste à insoler peu à peu la moitié inférieure du corps, depuis les pieds jusqu'à la ceinture. Aux premières séances, on n'expose que les pieds et les jambes, successivement sur leurs diverses faces. Puis, aux séances suivantes, on augmente l'étendue de l'insolation en gagnant les genoux, les cuisses, les hanches et finalement l'abdomen et les reins. Ces bains locaux se termineront comme les autres, par une lotion tempérée à l'eau de pluie chauffée au soleil.

Ils sont utiles au début pour tâter la susceptibilité des enfants, des nerveux et des congestifs. Ils vitalisent à la façon des grands bains solaires et de plus se montrent dérivatifs et décongestionnants pour les organes thoraciques et pour la tête. Ces bains distants et partiels peuvent convenir à certains tuberculeux pulmonaires avec lésions ulcérées ou fragilité nerveuse.

L'exposition solaire localisée à des zones enflammées ou ulcérées (arthrites, plaies) agit, en somme, à la façon de ce demi-bain solaire.

Variations selon les tempéraments. — La cure solaire est inégalement supportée par tous les individus. On retrouve ici encore les deux catégories de tempéraments que nous avons déjà distinguées, en étudiant l'individualisation des cures d'alimentation et aussi des traitements hydrothérapiques. Ce sont, d'une part, les gens adaptables, les tempéraments bilieux ou sanguins prédominants, les caractères équilibrés, les volontés régulières et méthodiques, qui en quelques semaines se trouvent entraînés, ravis et améliorés. D'autre part, on retrouve les individus nerveux, peu adaptables, peu cohérents, irréguliers ou encore des lymphatiques débiles, qui n'arrivent à s'entraîner que très lentement à la cure solaire, comme à tout d'ailleurs. Ils font facilement des incidents de surexcitation ou d'asthénie, tardent à bénéficier de la cure et demandent à être entraînés prudemment, par courtes périodes espacées, et en leur laissant un vêtement de tulle grec.

Variations dans la durée des bains. — D'une façon générale, 1 à 3 heures de bain de soleil par jour suffisent au bon entretien de la santé ou comme moyen thérapeutique. Mais, on ne peut fournir sur ce point des indications mathématiques. *Les chiffres donnés pour les temps d'exposition au début des cures représentent eux-mêmes des moyennes et des exemples dont on peut être appelé à s'écarter. C'est dire qu'on ne peut aucunement tabler sur des données thermométriques ou photométriques précises, pour régler la cure solaire. Trop de circonstances, en effet, se rencontrent qui obligent à modifier les temps d'insolation. Elles tiennent au climat, à l'année, à la saison, à l'heure de la journée, à l'état des taches solaires, au vent, à l'état d'humidité et de transparence de l'atmosphère, au tempérament des individus, à l'état morbide, aux susceptibilités nerveuses ou cutanées de chacun, et enfin à l'âge et au sexe.*

Selon les climats, l'intensité du rayonnement solaire varie beaucoup. Les expositions seront plus courtes et plus progressives dans les pays chauds, en montagne et au bord de la mer.

D'une année à l'autre, l'intensité de l'éclat solaire peut changer au même endroit. Au cours des étés torrides, la cure solaire se fait violente par rapport aux étés où le rayonnement solaire est faible. Aussi n'est-on jamais

sûr d'obtenir des effets comparables d'une année à l'autre, ni de pouvoir appliquer des techniques identiques. D'autre part, les variations rythmiques de l'activité solaire, dont nous parlerons bientôt, imposent des modifications parallèles dans l'application de la cure solaire.

Au printemps et à l'automne, les bains solaires pourront être prolongés. Si le traitement débute au printemps, on peut faire d'emblée de longues expositions, suivre pas à pas l'accroissement des radiations solaires et rester exposé pendant le même laps de temps, parce que la pigmentation s'opère ainsi d'une façon lente et naturelle.

Le matin, les bains sont moins ardents ; ils sont mieux tolérés par les sujets délicats : femmes, enfants, vieillards, grands nerveux, grands malades.

Les bains pris immobile sont plus énergiques et doivent être, en général, plus courts que ceux pris en mouvement modéré.

Enfin, il faut se garder des bains trop fréquents ou trop prolongés. Les expositions excessives sont plus épuisantes que revigorantes, chez les sujets délicats : enfants, femmes, lymphatiques, nerveux, malades débiles.

Les jours où le vent souffle, les bains solaires sont moins rudes, mais le déplacement incessant de l'air, surtout s'il n'est pas suffisamment tiède, oblige l'organisme á réagir avec énergie et peut vite fatiguer les individus fragiles.

La puissance de réaction et d'assimilation varie avec l'âge et le sexe. Les enfants supportent des séances plus prolongées au fur et à mesure qu'ils grandissent. Les vieillards sont à diriger avec la même prudence que les enfants. Les femmes seront entraînées avec douceur et modération. En période cataméniale, alors que l'organisme est en plein nettoyage, il sera plus prudent de suspendre l'insolation, de façon à ne pas contrarier ou trop accélérer le travail des époques. L'état de grossesse ne constitue pas une contre-indication, mais réclame encore plus d'attention.

De toute façon, le guide le plus sûr pour conduire la cure solaire chez un individu, c'est la surveillance des réactions individuelles, cutanées et générales. Les menaces d'érythème et la rapidité de pigmentation serviront de bases infaillibles pour régler la durée des séances. Si l'on venait à remarquer de la fatigue, de la perte d'appétit, de l'amaigrissement, de l'insomnie, des sueurs nocturnes, des troubles du pouls et de la T°, une cessation du bien-être général, c'est que la dose de juste application individuelle aurait été dépassée. Il y aurait lieu alors de suspendre la cure pendant quelques jours ou de réduire la durée des bains.

La cure solaire chez les enfants et les adolescents. — La pratique des bains d'air et de soleil est une mesure hygiénique de première importance pour la santé de la jeunesse. Pour créer une race forte, endurante, pleine de vie, rien ne vaut l'endurcissement et la tonification que procure le contact régulier des éléments naturels : l'air, le soleil et l'eau, avec la totalité du revêtement cutané.

Mais, l'entraînement à la cure solaire dans le jeune âge demande à être conduit avec des précautions particulières. On devra, en effet, s'inspirer de techniques différentes, selon qu'on aura affaire à des tout petits ou à des grands enfants, ou encore selon qu'il s'agira de sujets valides ou de sujets

malades, immobilisés. Nous avons déjà traité ce sujet dans notre livre « La Cure de soleil et d'exercices chez les enfants » et nous prions le lecteur de s'y reporter pour trouver tous les détails utiles. Nous ne ferons ici que résumer les grandes lignes de l'héliothérapie infantile.

Technique à l'usage des tout petits (2 *à* 5 *ans*). — Les tout petits redoutent le soleil cuisant et il est prudent de ne commencer leur entraînement héliothérapique qu'après 18 mois, en les couvrant de vêtements légers et courts qui leur laisseront seulement les bras et les jambes nus. Puis, vers l'âge de 2 ans, on pourra donner de vrais bains de soleil aux plus robustes. Mais, les sujets nerveux et nerveux-lymphatiques, les petits arthritiques hyperexcitables et vite épuisables devront attendre davantage, vers l'âge de 3 à 5 ans, pour être mis en cure solaire. Dans tous les cas, la médication par le soleil exige beaucoup de prudence, de progression et de surveillance, chez les tout petits.

Le bain sera donné dans un endroit bien abrité : chambre ou coin de jardin entre taillis, car le petit enfant craint les grands vents comme les trop fortes réverbérations solaires. Les pieds seront nus ou avec sandales ajourées et la tête couverte d'un chapeau de paille. Le déshabillage se fera très progressif. Au cours des premières séances, on n'exposera que les quatre membres et quand ils commenceront à être pigmentés, on dégagera le cou, les épaules et le haut des cuisses. Une fois ces zones un peu pigmentées, on enlèvera le pantalon et on laissera une courte chemise flottante, qu'on retirera plus tard par courts intervalles, puis complètement. L'enfant gardera finalement un petit caleçon de bain, sera coiffé d'un chapeau et chaussé de sandales. Les plus fragiles devront pourtant garder un petit gilet de tulle grec. D'une façon générale, les premières séances seront courtes, de 3 à 10 minutes, deux fois par jour vers 2 ans ; de 5 à 10 minutes, au-dessus de 2 ans. La séance de l'après-midi sera plus courte que celle du début de la matinée. Puis, on les augmentera peu à peu et très lentement. Enfin, point capital, le bain sera pris en mouvement. L'enfant remuera, marchera ou jouera comme il lui plaira, de façon à pouvoir exposer tour à tour les diverses surfaces de son corps.

Une fois la pigmentation totale obtenue (il faut d'ordinaire 3 à 4 semaines), l'enfant peut rester 1 à 2 heures au soleil par jour. Il est bon de le faire se retirer à l'ombre, de temps à autre, pour panacher le bain et l'on doit guetter le moment où il paraîtrait incommodé (arrêt du jeu, forte sueur, rougeur cutanée) pour le rhabiller plus ou moins. Les sujets les plus fragiles se contenteront du bain de soleil du matin, qui se fait moins rude et moins épuisant.

Technique à l'usage des grands enfants valides (6 *à* 15 *ans*). — On commencera par adapter les enfants au grand air, pendant quelques jours, surtout s'ils arrivent de la ville et encore plus, s'ils viennent de changer de climat. On donnera deux séances par jour, une le matin et une le soir. On préparera la séance de cure solaire par un quart d'heure de chaise longue, s'ils viennent d'exécuter une marche ou des jeux. On attendra une heure après les repas. *Les deux premiers jours*, les séances se feront bras et jambes nus, 10 minutes environ, l'enfant étant vêtu d'une simple chemise. *Le 3e jour* :

15 minutes ; on attachera les pans de la chemise, de façon à exposer les cuisses. *Le 4e jour* : 20 minutes. On retirera la chemise pendant les 5 dernières minutes du bain. *Le 5e jour* : 25 minutes. On retirera la chemise au cours des 10 dernières minutes. *Le 6e jour* : 30 minutes. *Du 7e au 10e jour* : 35 minutes, avec 15 à 20 minutes d'exposition totale, progressivement. *Vers le 12e jour*, retirer la chemise d'emblée. A toutes les seances les enfants auront les pieds nus, avec ou sans sandales ajourées et la tête recouverte d'un chapeau. Les filles, grâce à leur chevelure, se passent plus vite de chapeau que les garçons. En milieu hospitalier, quand on doit tout improviser, comme cela nous est arrivé, les enfants seront vêtus d'un simple pagne fait avec une compresse de toile maintenue par des cordons. Ailleurs, il est pré-



Fig. 73. — *Trévannes.* — La lutte à la corde, pendant le bain de soleil.

férable d'utiliser de petits caleçons de bains de rivière. Les filles garderont un court pantalon flottant et porteront un soutien-gorge pour masquer les seins (*fig. 73*). La cure se fera sexes séparés. On surveillera avec soin la tendance à l'érythème et les progrès de la pigmentation. Ce sont les meilleurs guides au début des séances. Les enfants pourront faire des exercices respiratoires courts, variés, entrecoupés de marches ou de jeux, au cours de ces séances d'insolation. Mais, c'est plutôt la séance du matin, pendant laquelle le soleil est moins ardent, qui sera utilisée pour exécuter les exercices de gymnastique naturelle, selon la méthode Hébert. Fréquemment, on enverra les enfants à l'ombre pendant 1 ou 2 minutes pour rythmer le bain. Une fois bien pigmentés, la surveillance peut se relâcher. Chaque exposition solaire se terminera par une réaction hydrothérapique douce : bain de pieds avec friction des jambes ou lotion-friction générale de tout le corps,

quand les enfants sont endurcis et quand l'atmosphère est tiède, ou encore arrosages méthodiques à la pomme d'arrosoir, avec de l'eau de pluie tiédie au soleil, si le temps est très chaud. Enfin, chaque séance se terminera par une réaction apaisante : repos d'une demi-heure dans la position couchée, à terre, sur une couverture, ou sur une chaise longue ou un lit.

L'école au soleil. — Il convient de se montrer très prudent dans les tentatives d'école au soleil, où les enfants sont conduits à l'état de nudité, dans des sites variés, puis installés au travail intellectuel. Quand on sait combien les enfants dévêtus tolèrent mal l'immobilisation prolongée en plein air et en plein soleil, et aussi combien leur attention est relâchée dès qu'ils se trouvent à l'air libre, on n'insiste pas pour recommander ces pratiques d'éducation, réalisables seulement au cours d'étés cuisants et dans des zones privilégiées, et encore sous forme de leçons de choses et d'observations naturelles.

Technique à l'usage des grands enfants invalides. — S'il s'agit de sujets immobilisés au lit, par suite de lésions osseuses ou articulaires (mal de Pott, coxalgie, ostéite, etc.), on veillera à apporter encore plus de prudence et de lenteur dans l'exposition progressive et plus d'attention dans l'individualisation de la cure. En effet, la cure solaire avec immobilité est plus forte à supporter dans les débuts, que la cure avec mouvements. La tête sera protégée par un écran de toile fixé à distance, de façon à permettre la libre circulation de l'air autour de la tête. La zone cardiaque sera recouverte. On commencera par de courtes séances répétées deux ou trois fois par jour (une le matin, une ou deux l'après-midi), espacées entre elles d'au moins une heure et éloignées d'au moins une demi-heure du commencement ou de la fin des repas. Une fois la pigmentation totale obtenue, la durée d'exposition quotidienne variera, selon les cas, de 1 à 3 heures par jour. Les séances très prolongées sont loin d'être les meilleures. Il faut en tout garder le juste milieu et le rythme d'application nécessaires à l'obtention des bons résultats. Voici un programme d'exposition qui se rapproche de la moyenne des cas.

Le 1er jour. — Trois séances de 5 minutes sur les pieds seulement.

Le 2e jour. — Séances de 10 minutes. A la 5e minute d'exposition, on expose les jambes.

Le 3e jour. — Séances de 15 minutes. A la 5e minute, on découvre les jambes ; à la 10e, les cuiss

Le 4e jour. — Séances de 20 minutes. A la 5e minute, on découvre les jambes ; à la 10e, les cuisses ; à la 15e, l'abdomen.

Le 5e jour. — Séances de 25 minutes. D'emblée, sur les pieds et les jambes ; à la 10e minute, on découvre les cuisses ; à la 15e, l'abdomen ; à la 20e, le thorax, en recouvrant la région précordiale d'une compresse sèche ou mouillée d'eau simple, froide.

Le 6e jour. — Séances de 30 minutes, progressives comme celles de la veille.

Le 7e jour. — Séances de 35 minutes, d'emblée jusqu'au thorax. A la 25e minute, exposition du thorax.

Le 8e et le 9e jour. — Séances de 35 à 40 minutes. A la 25e minute, exposition du dos.

A partir du 10e jour. — On pourra continuer à augmenter les séances de cinq minutes par jour, jusqu'au point de tolérance du sujet. On donnera des séances plus courtes chez les enfants chétifs, les filles, les grands nerveux et les grands lymphatiques et on les aidera à mieux tolérer le bain de soleil, en les recouvrant d'une épaisseur de tulle grec.

A partir du 15e jour. — L'exposition pourra se faire d'emblée.

Chaque fois que les sujets seront assez valides (sans appareil à extension continue) pour se déplacer sur le lit, ils se tourneront sur eux-mêmes à plusieurs reprises pour exposer les faces antérieure et postérieure de chaque



Fig. 74. — *Brévannes.* — Le demi-bain solaire inférieur.

segment du corps, pendant le temps d'exposition qui lui est assigné. Et on veillera à exposer davantage les régions dorsales.

A ce moment, on prolongera les séances selon les indications recueillies au cours de ces premières journées de cure et on terminera par une lotion des quatre membres ou de tout le corps, à l'eau tiédie au soleil.

Les résultats de la cure atmosphérique chez les enfants. — Les bains d'air simples, en espaces clos et chauffés en hiver, les bains d'air et de

soleil, l'été en plein air, joints à des exercices naturels, à des jeux, à des chants et répartis par courtes séances, matin et soir, 4 ou 5 fois par semaine, amènent chez les enfants des transformations physiques et mentales si décisives et si rapides qu'elles sont invariablement un sujet d'étonnement et de joie, même pour les observateurs les plus avertis.

En quelques semaines, des malingres, mornes, pâles et affaissés reprennent vie, se redressent, se bronzent, deviennent alertes et vibrants. Les indisciplinés se font attentifs et soumis. Sur tous les visages éclatent la franchise, la joie et la pleine santé. Ce retour aux milieux et aux exercices naturels se montre donc vraiment un des agents les plus efficaces de relèvement de l'état général des enfants et de régénérescence de la race.

La cure solaire et la tuberculose pulmonaire. — Chez les tuberculeux pulmonaires encore résistants, peu congestifs, avec lésions fermées du premier degré, pleurales, sous-pleurales, torpides, associées ou non à l'adénopathie trachéo-bronchique et à l'emphysème, la cure solaire se prescrit selon la technique générale, en usant simplement de plus de surveillance et de prudence, au cours de la période préparatoire d'adaptation.

Les formes aiguës, les cavitaires, les sujets hyperexcitables sans vitalité ni résistance ne peuvent être entraînés à la cure solaire. Les hémoptysiques et les éréthiques ne pourront l'essayer qu'après régularisation de l'hygiène alimentaire et de la circulation intestinale.

Chez les tuberculeux au second degré, on se contentera d'applications distales sous forme de demi-bain solaire inférieur progressif. Ces bains pris dans la matinée sont préférables chez ces sujets délicats ; les séances peuvent alors être données plus longues. Une légère lotion sur les membres, l'abdomen et les reins termine favorablement ces demi-bains inférieurs. Conduite avec cette prudence, la cure solaire donne des résultats fort encourageants dans les tuberculoses ouvertes, ainsi que nous avons pu le constater à Brévannes, sur une série d'enfants de 9 à 14 ans, tuberculeux pulmonaires, entraînés au demi-bain solaire inférieur (*fig.* 74). Dans tous les cas, on put constater une euphorie remarquable, qui faisait désirer ardemment le renouvellement des séances, puis un relèvement du poids et un réveil flagrant des fonctions digestives et de la vitalité générale.

Et même chez certains tuberculeux au second degré, qui auront donné des preuves d'adaptation facile et d'amélioration évidente, au cours du demi-bain solaire inférieur, on peut permettre la cure solaire totale, mais avec large chapeau abritant bien les épaules et avec marche modérée, sans aucun exercice éducatif, car la gymnastique respiratoire et les mouvements trop ardents donnent des déplacements fonctionnels des poumons trop prononcés qui nuisent à la cicatrisation des lésions et aggravent l'état local, même si l'aspect général semble meilleur sur le moment.

Notons encore que l'insolation totale, progressive est facilitée dans les tuberculoses pulmonaires ouvertes, par la concomitance de foyers chirurgicaux suppurés, qui font dérivatif et soulagent l'émonctoire pulmonaire. C'est ce qui explique pourquoi certains auteurs ont signalé l'absence de troubles sérieux chez les tuberculeux, soumis à l'héliothérapie totale.

Pour prescrire le demi-bain solaire inférieur chez les tuberculeux pul-

monaires on s'inspirera du programme d'exposition lentement progressive, décrit précédemment à propos de la cure des enfants invalides. Il faudra de plus, veiller soigneusement à ce que le soleil ne dépasse pas le creux de l'estomac ou les omoplates, de façon à éviter l'insolation du thorax. En effet l'insolation thoracique directe et exclusive, faite dans l'espoir de tuer en profondeur les bacilles de Koch, est une dangereuse utopie, née de la conception du soleil médicament antiseptique, que nous venons de dénoncer. Elle ne peut conduire qu'à des troubles congestifs variés.

Naturisme et nudisme. — Des bandes d'agités et des exploiteurs de la crédulité et de la sensualité humaines ont tenté de transformer le naturisme synthétique gréco-latin en nudisme intégral, sexes mélangés, d'importation allemande. Cette propagande est à réprouver entièrement. Elle ne prendra jamais racine en France. Elle a un but antireligieux et elle vise à la décomposition sociale. Elle ramènerait à la vie de troupeau, à la chiennerie des temps primitifs et aux horreurs du paganisme. Le Nudisme n'a donc rien à voir avec le Naturisme, parce qu'il est en contradiction avec l'ordre moral et parce qu'il est en opposition avec la hiérarchie des conditions normales de vie saine, dans lesquelles l'alimentation compte par-dessus tout, puis l'exercice et le repos, puis l'élimination intestinale et, enfin, les soins cutanés par l'eau, l'air et le soleil. Le nudisme n'est d'ailleurs qu'un prétexte à exploitations commerciales. Il est lancé exclusivement par des revues nudo-pornographiques qui font la réclame pour des boutiques de physiothérapie, des établissements de cure étrangers, des entreprises de lotissements de terrain, des instituts où l'on pratique massages systématiques, piqûres, vaccins, rayons X, rayons ultra-violets, etc. ; ensemble de pratiques antinaturistes et nettement répréhensibles.

D. — L'HYGIÈNE ATMOSPHÉRIQUE

La fonction respiratoire. — L'air pur, avec ses 21 parties d'oxygène pour 100 et son état de vitalisation naturelle, est un aliment d'incessante nécessité. L'alimentation digestive, malgré son importance, ne s'impose pas avec une urgence aussi continuelle, parce qu'il est possible de parer au manque de nourriture, en empruntant aux réserves et aux tissus corporels les matériaux utiles à la persistance vitale. Aussi, la privation de nourriture, ou jeûne, n'entraîne-t-elle que l'amaigrissement, tandis que la privation d'air détermine vite la mort par asphyxie.

Il n'est pas besoin d'accumuler d'autres arguments pour faire comprendre combien il est important dans la vie courante de respirer régulièrement de l'air pur et vivifiant.

Est-ce là ce que font la plupart des gens d'aujourd'hui ? Entassés dans les agglomérations urbaines où l'air est empoisonné par les émanations toxiques des foyers de combustion, par les poussières, les vapeurs de produits chimiques (usines, moteurs à essence, etc.), sanglés tout le jour dans d'étroits vêtements, calfeutrés toutes les nuits, c'est-à-dire le tiers de leur existence, au fond de chambres mal aérées, les hommes d'aujourd'hui vivent en révolte continuelle contre la fonction primordiale de respiration pulmonaire et cutanée.

On ne saurait donc trop crier que la vie saine est incompatible avec l'existence recluse des villes, dans lesquelles l'empoisonnement atmosphérique, alimentaire et sédentaire aboutit à l'arrêt vital et à la culture des maladies, avec leurs conclusions : l'usure prématurée des individus et l'épuisement de la race. Et on aura beau déclarer la guerre aux microbes, découvrir de nouveaux vaccins et sérums, piquer et droguer les humains sans merci, non seulement cela n'entravera en rien les progrès du cancer, de la tuberculose et de la folie, mais ces procédés artificiels de préservation ne feront qu'amoindrir la valeur des résistances organiques et créer des débilités de plus en plus étendues.

Il n'y a qu'un remède qui puisse faire cesser les maladies de dégénérescence, c'est le retour à la terre et à la loi naturelle.

La vie de campagne, avec sa nourriture paysanne, son air pur, ses travaux horticoles et agricoles, voilà la véritable assurance contre la maladie et la vie chère. On y apprend à vivre sur soi-même, on y gagne la joie d'être plus indépendant, on y acquiert la modération des désirs et on y goûte des joies plus saines, plus familiales et plus pures. On y désapprend les plaisirs coûteux et malsains des villes qui traînent derrière eux un affreux cortège d'amertumes et de souffrances.

En tout cas, que l'on séjourne à la ville ou à la campagne, il importe de s'exercer à bien respirer, en exécutant chaque jour des mouvements méthodiques et des exercices naturels et utilitaires, de façon à activer les combustions humorales, à purifier et à vitaliser l'organisme.

Les changements d'air. — D'une façon générale, on peut dire que le meilleur air est celui auquel on est accoutumé, pourvu, c'est évident, qu'il ne soit pas vicié ou malsain (villes, marécages, etc.).

On peut même affirmer que, pour la plupart des malades, c'est encore leur climat habituel qui est le plus apte à les rétablir. Certes, le changement d'air donne des stimulations organiques indéniables, avec bons effets immédiats, mais ces améliorations sont trop souvent des feux de paille, elles ne persistent guère et se payent la plupart du temps d'un abaissement consécutif des résistances vitales qu'on ne pense plus alors à relier à sa véritable origine. Combien ne voit-on pas de sujets qui, après avoir gagné de la mine et de l'embonpoint au cours d'un séjour à la mer ou à la montagne, perdent ces bénéfices précaires au bout de quelques semaines et retombent parfois plus bas qu'auparavant.

L'air auquel on est habitué ne donne pas de ces coups de fouet si recherchés, mais son action, moins éclatante, possède des caractères de douceur qui sont une garantie de sa durable efficacité. L'air natal, tant vanté des poètes, n'est pas un mythe.

De même, la recherche de climats plus doux en hiver n'est pas toujours recommandable. En effet, la période de froid hivernal agit sur l'organisme comme un stimulant vital de premier ordre, indispensable à subir pour que puisse s'opérer la réaction vitale, née de l'échauffement printanier. Cette succession rythmique du froid et du chaud est d'ordre naturel, elle est précieuse pour tous les êtres. Derrière un hiver doux, en effet, le printemps est morne. Dans notre zone, quand la terre n'a pas subi le mordant des gelées,

elle reste torpide, compacte, difficile à travailler, sans sève et sans vigueur, au printemps suivant.

Il importe donc, autant qu'il est possible, de ne pas se soustraire à l'action de ces rythmes naturels. Ils ont leur raison d'être. Nous devons les suivre, pour vivre en harmonie et vibrer à l'unisson de notre milieu accoutumé.

Quand on prend l'habitude de passer ses hivers dans le Midi, on a peine à reprendre ensuite le ton de son ancien climat ; on tend à se transformer en être migrateur et à voir peu à peu se créer en soi des discordances préjudiciables. Même au cours des années où l'insolation est en décroissance (rythme des taches solaires), le déficit solaire se fait sentir proportionnellement dans toutes les zones terrestres et nous avons remarqué alors que les malades qui partaient hiverner au loin n'échappaient pas plus aux difficultés de manœuvre thérapeutique que ceux restés dans des contrées moins favorisées.

L'air et le soleil sont vitalisants pour tous et partout. On ne saurait donc trop répéter qu'*il n'existe pas de climats ou de régions jouissant de qualités spécifiques pour guérir une affection déterminée* : tuberculose, rhumatismes, etc. Nos forces de guérison sont plus en nous qu'en dehors de nous et, pour les faire surgir, il est plus rationnel d'éviter les influences extérieures qui en paralysent le libre épanouissement, que de recourir à des moyens d'excitation forcée dont l'efficacité n'a qu'une courte durée.

Aux grands anormaux toutefois, ici encore, il serait déraisonnable de vouloir appliquer la norme. Aussi, reste-t-il vrai que le changement d'air ou de climat peut être employé comme moyen de fortune pour maintenir le courant vital à un taux plus régulier chez des malades fortement épuisés ou chez des sujets très changeants, très enclins aux voyages (dromomanes), qui ne peuvent vivre sans déplacements périodiques.

Signalons enfin qu'une exception peut être faite encore en faveur des enfants lymphatiques. Soumis à des changements de climat, à un air plus excitant (bord de la mer), ils obtiennent un meilleur développement de leurs appareils de vitalisation (cœur et poumons), gagnent en puissance de sanguification et améliorent ainsi grandement leur état de santé.

L'habitation. — Pour être saine, une maison doit avoir la plupart de ses pièces habitables exposées en plein midi et posséder des fenêtres qui permettent l'entrée de l'air et de la lumière à flots. Quand on fait construire, il faut choisir un endroit aéré, sec et établir la façade principale de la maison au plein midi. On doit donc se garder soigneusement du travers qui consiste à offrir à l'admiration des passants des maisons ostentatrices, dont toutes les fenêtres des pièces principales seront dirigées vers le Nord, si le côté de la rue où se trouve l'habitation est tourné vers le Nord. Ces constructions qui sont la règle de nos jours, donnent satisfaction au déplorable besoin de paraître qui hante tant d'humains. Ils y dépérissent en pleine tristesse, condamnés à l'ombre perpétuelle, privés pour toujours de la vitalisation solaire, et ils y meurent avant l'âge, victimes de leur ignorance ou de leur sottise.

Il faut aussi éviter d'habiter à moins de cent mètres de grands arbres.

Les bois sont utiles à la vie, mais le soleil l'est encore davantage. Tout s'étiole dans les sous-bois. Les hommes, comme les végétaux, perdent de leur vigueur et de leur fécondité à demeurer tout le jour abrités sous les arbres. On acquiert un meilleur rendement vital à s'exposer à la grande lumière. Les fruits cachés sous le feuillage ont un moins beau coloris et un moins bon goût que ceux qui se trouvent exposés directement aux rayons solaires.

Dans l'installation intérieure, le souci d'assurer la libre arrivée de l'air et du soleil devra l'emporter sur la réalisation de détails d'hygiène saugrenue, tels que la ripolinisation des parois, l'arrondissement des angles ou la suppression des objets en bois, qui font ressembler les intérieurs modernes à des salles d'opération.

Si l'on se croit obligé d'habiter la ville, il convient de choisir un appartement exposé en plein midi et d'installer sa chambre à coucher sur la façade, au lieu de la reléguer sur une étroite cour, ainsi que le font presque tous les citadins. N'est-il pas déraisonnable, en effet, de réserver l'emplacement de choix au salon où l'on reste à peine, pour s'empoisonner toute la nuit dans une chambre où l'air et le soleil ne peuvent jamais pénétrer ? On doit aussi se loger de préférence, à un étage supérieur, parce qu'on y reçoit plus d'air, plus de lumière et moins de poussières venant de la rue ou des tapis secoués.

La chambr coucher. — Le lit ne doit jamais être placé dans un angle de la pièce, parce que l'air ne se renouvelle pour ainsi dire pas dans les angles. Si on se trouve obligé de mettre le lit dans un coin, il faut le tirer chaque soir vers le milieu de la pièce, en évitant toutefois de s'installer le haut du corps en plein courant d'air. Quand on a pris cette bonne habitude, on ne peut plus dormir dans des lits collés aux murailles, sans souffrir immédiatement du manque d'air.

Dans la matinée, les draps, les couvertures et les matelas seront exposés à la fenêtre et le lit ne sera fait que vers le soir, autant qu'il sera possible. La literie qui s'imprègne des éliminations toxiques de la peau doit se purifier au contact de l'air et de la lumière. Les gens qui se contentent de retourner leur literie ou même de reborder tout simplement leur lit s'empoisonnent à se vautrer toutes les nuits dans leurs exhalaisons malsaines.

Pendant la nuit, on évitera de séjourner en chambre close. Les sujets robustes dormiront fenêtres et persiennes grandes ouvertes en été et moins ouvertes en hiver. Les malades ou les sujets délicats agiront avec moins de rigueur et même, en hiver, pourront se contenter de la fenêtre entrebaillée ou encore de la porte entr'ouverte ; et en tout cas, ils supporteront bien mieux le contact de l'air frais s'ils ont une boule d'eau chaude aux pieds et les jambes très couvertes (édredon). Dans la journée, même, on évitera de rester dans des pièces closes, sauf en hiver rigoureux ; mais alors, on entretiendra le renouvellement de l'air par un feu de cheminée ou en établissant un courant d'air de temps en temps.

On ne saurait croire combien on s'intoxique à respirer le jour ou la nuit un air confiné et vicié par les excrétions pulmonaires et cutanées. N'est-on pas suffoqué quand, venant du dehors, on pénètre dans une chambre où des

individus dorment sans tenir la fenêtre ouverte ? Quoi d'étonnant à ce que des gens qui passent le tiers de leur existence à ravaler leurs excrétions s'éveillent dans de mauvaises dispositions organiques et mentales, puis finissent par tomber gravement malades !

A l'état naturel, les animaux s'abritent à peine ou même pas du tout, pour passer la nuit et dormir, en été. C'est seulement en hiver qu'ils recherchent un gîte où ils subissent encore, mais moins directement, l'action des intempéries. La réclusion nocturne absolue, sans communication avec l'air extérieur est incompatible avec l'existence chez tous les animaux non hibernants. L'homme n'a pas à faire exception à une règle naturelle aussi générale.

Signalons toutefois qu'il pourrait être dangereux de passer sans transition du calfeutrement complet à la grande ouverture des fenêtres. Les difficultés d'adaptation brusque que l'on s'exposerait à faire surgir ainsi, donneraient crédit au préjugé si répandu que l'air nocturne est pernicieux. Aussi est-il indiqué d'entr'ouvrir d'abord les fenêtres, puis d'accroître peu à peu l'arrivée de l'air. Il est préférable de commencer en été cet entraînement à l'aération nocturne et à l'endurcissement général.

Notons aussi que chez les sujets débiles ou très frileux ou très nerveux ou grands arthritiques ou tuberculeux peu résistants qui réagissent si mal à l'action du froid, il ne faut pas exagérer l'aération nocturne. Vers le matin, au printemps et à l'automne, et toute la nuit en hiver, il faut leur permettre de tenir la fenêtre fermée ou presque fermée, surtout si la température de la pièce baisse au dessous de 15°. En effet, à vouloir transformer des affaiblis en radiateurs humains qui s'emploieraient à chauffer la rue ou la campagne, on les obligerait à un excès de dépense des combustibles organiques, on les épuiserait en réactions calorigènes excessives et, somme toute, au lieu de les tonifier, on les épuiserait davantage (1).

Un excellent procédé de cure d'air, en été, consiste à coucher sous la tente ou encore dans des huttes d'air, telles qu'on en construit dans les établissements de cure naturiste (2).

L'aération nocturne procure vite à ceux qui s'y soumettent un relèvement considérable de la vitalité, une stimulation manifeste de l'appétit et des fonctions digestives, en même temps qu'un calme inappréciable du sommeil.

Le chauffage. — Le mode de chauffage le meilleur et le plus naturel est le feu de bois, dans une cheminée ou dans un poêle à bois. Il n'est pas le moins coûteux, ni le plus pratique, mais il est le plus sain. Sa chaleur irradiée est la plus dynamogène. Il est réconfortant, vitalisant et, de plus, agréable à l'œil. Sa combustion ne dessèche pas l'atmosphère, parce qu'elle produit de la vapeur d'eau, et elle n'intoxique pas, vu le très faible dégagement de gaz dangereux. Le tirage que ce feu de cheminée réalise est absolu-

(1) Voir : « La chaleur est la sauvegarde des débiles », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

(2) Ces huttes, construites en bois, n'ont pas de paroi antérieure et peuvent de plus s'aérer par des impostes situées dans la paroi postérieure.

ment parfait. Avec un feu de bois, une pièce qui reste close est aussi saine et désodorisée en hiver, qu'avec les fenêtres ouvertes en été.

On n'en peu dire autant des calorifères à air, qui envoient de l'air impur et trop sec, ni des poêles à combustion lente qui risquent de laisser filtrer de l'oxyde de carbone. La nocivité de ces modes de chauffage se juge au dépérissement rapide qu'ils déterminent sur les plantes d'appartement, alors que des plantes témoins continuent à vivre dans des pièces non chauffées de la même habitation. On ne saurait donc prétendre vivre en bonne santé là où des plantes meurent !

On devrait réfléchir aussi que l'économie du chauffage au charbon qui se solde plus tard par des frais de maladie et des déficits irréparables de santé, est en réalité une coûteuse pratique.

Le chauffage par radiateurs n'est pas non plus l'idéal. Tel qu'on le monte la plupart du temps, il se borne à réchauffer un air confiné et empoisonné. Il n'apporte ni la vapeur d'eau, ni le renouvellement atmosphérique indispensables ; il ne désodorise pas les pièces. *Pour l'employer sans inconvénients, il faut entretenir en même temps un feu de cheminée modéré,* ou encore placer les radiateurs au bas des fenêtres, en pratiquant une prise d'air près du plancher et une contre-ouverture vers le plafond (carreaux perforés ou imposte) ou encore prendre la précaution de renouveler l'air des pièces, de temps en temps.

L'éclairage. — Il n'est pas indifférent d'employer n'importe quelle source lumineuse pour s'éclairer. Le meilleur mode d'éclairage est celui qui se rapproche le plus des conditions naturelles d'éclairage diurne par le soleil, c'est-à-dire qui produit de la lumière pauvre en rayons ultra-violets et diffuse. Beaucoup de troubles oculaires, en effet, sont déterminés par les sources lumineuses brutales et riches en rayons ultra-violets, si offensants pour les tissus vivants, dès qu'on accroît leur concentration.

Voici l'ordre de richesse décroissante en rayons ultra-violets des principales sources lumineuses : lampes à arc électrique, lampes à vapeur de mercure, acétylène, lampes électriques à incandescence, gaz, pétrole, huile. On voit donc que l'éclairage le plus sain est encore la bonne lampe à huile de nos pères, munie de son abat-jour vert. On l'a pour ainsi dire complètement abandonnée. La lampe à pétrole qui l'a détrônée est préférable à l'électricité.

Le vêtement. — Il ne faut pas oublier que primitivement l'homme a vécu à l'état de quasi-nudité. La nécessité du vêtement est apparue seulement quand il s'est désanimalisé ou quand il a quitté les pays chauds. De nos jours, les peuplades du centre africain vivent encore à l'état de nudité presque complète et les Arabes se couvrent de vêtements amples et flottants, à l'image des anciens Grecs et Romains. Il n'est pas question de reprendre le costume ancestral, c'est évident, mais il serait bon de s'assurer une plus grande liberté de mouvements et de respiration cutanée. La question de mode a fait de l'habillement un outrage au bon sens et une source de maladies. Les corsets qui étranglent le corps à la base du thorax, là précisément où sont logés les viscères les plus volumineux (foie, estomac, reins et rate), les vêtements trop serrés, les jarretières, les molletières sont autant d'engins malfaisants qui entravent le jeu des viscères et gênent la circula-

tion du sang. Pour soutenir l'abdomen, il n'y a qu'un état qui soit rationnel, la tonicité des muscles abdominaux : c'est à l'exercice physique à y pourvoir.

Quand on est obligé, chez des ptosés ou des amaigris de maintenir la sangle abdominale, pour enrayer des troubles digestifs, il suffit de recommander le port d'une ceinture de flanelle en double épaisseur, bien sanglée dans la zone sous-ombilicale de l'abdomen, ou à la rigueur, d'une ceinture abdominale, légère.

Les vêtements devront donc être toujours amples et les sous-vêtements ajourés (tulle grec en été, tissus à mailles en laine, en hiver). On évitera le gilet de flanelle que la sueur rend vite imperméable.

En hiver, on prendra soin de se vêtir suffisamment. Des sujets encore assez vigoureux s'épuisent assez souvent à ne pas se vêtir davantage, en hiver qu'en été, et à circuler sans pardessus, ni tricots, ni chapeau. Certes, il est malsain, quand on est fort, de s'emprisonner la peau sous une multitude de vêtements, mais il est aussi dangereux de passer d'un extrême à l'autre et de perdre chaleur et force vitale à se couvrir trop sommairement en hiver. Quand le délire de la mode s'empare des femmes, par exemple, et les contraint à circuler presques nues, en hiver, avec bas de soie, jupes s'arrêtant au-dessus du genou, bras nus et vêtements plus que légers, il les rend victimes de troubles de nutrition : œdème des jambes, épuisement, fatigue, amaigrissement qui les mènent à la réceptivité infectieuse (tuberculose).

Il faut donc se garder de toute exagération dans la pratique de l'aération cutanée et de l'endurcissement général. Les arthritiques frileux, les grands nerveux, les déminéralisés, les enfants fragiles, etc., ne doivent pas plus grelotter sous une simple chemise ajourée que geler dans un lit muni d'une seule couverture. Ces anormaux ne jouissent d'une circulation et d'une nutrition régulières *qu'en étant très chaudement couverts en hiver*, de jour et de nuit (1).

Le choix des couleurs de vêtements importe également. Si les couleurs sombres protègent mieux l'hiver contre les déperditions caloriques, par contre les couleurs claires sont de beaucoup préférables l'été, parce qu'elles sont les plus pénétrables aux rayons vitalisants du soleil. Le blanc, le bleu clair, le gris très clair sont les couleurs les plus saines. Le noir, le vert et le rouge arrêtent la plupart des rayons solaires. La vieille coutume de vouer les enfants chétifs au bleu et au blanc serait donc la conséquence d'une expérience empirique parfaitement fondée.

En ce qui concerne les chaussures, si les gros souliers restent utiles par mauvais temps, les pieds nus dans des sandales ajourées réalisent une des meilleures pratiques d'hygiène naturiste, pendant les beaux jours.

Mais, ici encore, il faudra se garder de toute exagération. Si le temps est insuffisamment chaud, le matin surtout, il faut être chaussé chaudement. Les enfants arthritiques, entre autres, perdent leurs forces à circuler pieds nus quand le temps n'est pas très chaud ou jambes nues, sans bas ou sans molletières. en hiver.

---

(1) Lire : « La chaleur est la sauvegarde des débiles », dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

Enfin, on évitera soigneusement les talons hauts et grêles qui déséquilibrent, épuisent en efforts de redressement, faussent les articulations et nuisent au maintien correct de l'attitude.

La cure d'air ou de soleil ne peut pas constituer un traitement exclusif. — La cure atmosphérique ne saurait suffire à tous les besoins d'excitation vitale et de nutrition physiologique. Le régime alimentaire, l'élimination facile des déchets par l'intestin, l'exercice physique régulier, rappelons-le toujours, sont les points thérapeutiques fondamentaux avec lesquels la cure atmosphérique doit être appliquée corrélativement. L'héliothérapie ne saurait donc constituer un procédé spécial de guérison et encore moins être considérée comme une panacée universelle. Chaque facteur de la cure naturiste doit s'employer à la place qu'il occupe dans la hiérarchie des conditions normales d'existence.

CHAPITRE XXIII

LES RYTHMES DANS LA NATURE

Les rythmes généraux. — Les rythmes particuliers à l'homme. — Les rythmes de l'activité et des taches solaires. — Les rythmes terrestres sont les effets des rythmes solaires. — Les rythmes annuels des valeurs alimentaires. — Les Constitutions morbides des Anciens. — Les influences solaires sur l'état social. — La thérapeutique alimentaire rythmée. — Les rythmes alimentaires saisonniers. — La loi de repos hivernal. — Nécessité de la thérapeutique rythmée. — Vibrer à l'unisson de la nature.

L'étude des rythmes observés dans toutes les manifestations de la nature conduit à des déductions de pratique clinique et thérapeutique de la plus haute importance.

Mais, avant d'exposer les applications de ces actions rythmiques à la médecine, il convient d'abord de signaler rapidement l'influence décisive qu'elles possèdent déjà dans l'ordre général.

Les rythmes généraux. — Sous quelque aspect qu'on envisage l'Univers, depuis les mondes qui gravitent dans l'espace jusqu'aux plus fines particules de l'atome, qu'il s'agisse des choses visibles (matières inertes, organismes) ou de forces immatérielles (énergie électrique, force psychique, etc.), tout, en dernière analyse, n'est que mouvement perpétuellement rythmé.

Depuis le plus petit cristal ou la moindre cellule jusqu'aux globes célestes, tout évolue et progresse en passant par des successions rythmées de périodes d'activité, puis de répit ; d'accroissement, puis de désintégration ; de vie, puis de mort.

Cette similitude d'essence originelle et cette commune ascension rythmée vers le progrès, qui se manifestent dans toutes les choses, avaient déjà été remarquées des Anciens. On en retrouve notamment l'expression fort nette dans les lois Hermétiques, formulées du temps de l'antique civilisation égyptienne. Voici les principales : Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ; — Tout est vibration, rien n'est inerte, tout vibre ; — Tout est double, tout a deux faces, tout a deux pôles ; — Tout inspire et expire, tout monte et descend, tout s'équilibre par oscillations compensées.

D'autre part, dans la nature, toutes les propagations de forces se font sous forme d'ondulations, c'est-à-dire en lignes sinueuses décomposables en parties élevées et basses qui se succèdent selon des rythmes plus ou moins rapides (ondes lumineuses, sonores, électriques, radiations ; rythme des marées ; etc.).

Enfin, la vie terrestre, sous ses aspects végétaux et animaux, a évolué et progressé en subissant les mêmes alternatives d'ascension et de décadence des individus et des races, au milieu de circonstances extérieures alternantes (période carbonifère, période glaciaire, saisons, etc.).

De nos jours encore, cette évolution se continue de façon identique. Nous subissons les rythmes des périodes de sécheresse et d'humidité, des saisons chaudes et froides, du jour et de la nuit, etc.

La vie végétale avec les alternatives répétées de pousse et de chute des feuilles, de torpeur et de réveil de la végétation, d'infécondité et de fécondité, obéit aux mêmes rythmes.

Les animaux avec les renouvellements périodiques de fourrure ou de plumage, avec les phases d'activité et de reproduction au cours de l'été, puis de repos pendant l'hiver (migrations, hibernation ou vie plus réduite), subissent les mêmes influences rythmiques générales.

Les matériaux nutritifs qui servent à l'alimentation des végétaux et des animaux passent eux-mêmes par des états de complexité croissante, en partant de composés fort simples pour aboutir aux molécules les plus complexes (azotées), et finalement se dégradent et retombent à l'état initial après avoir traversé les tissus d'un être vivant ; puis ils repartent dans un nouveau rythme d'édification et de désintégration.

En somme, tout dans la nature vit, se développe et s'équilibre en vertu de cette grande loi d'adaptation progressive, réalisée par le jeu alterné et rythmique des influences contraires, que nous avons déjà mise en relief, en montrant le rôle qu'elle joue dans la thérapeutique naturiste générale et aussi dans la conduite de chacune de ses applications particulières (diététique, cure de soleil, exercice, hydrothérapie, etc.).

Les rythmes particuliers à l'homme. — La vie humaine, au physique comme au mental, obéit aux mêmes lois d'évolution rythmique universelle.

Au point de vue physiologique d'abord, la systole et la diastole du cœur, l'inspiration et l'expiration, les oscillations thermiques, basses le matin, hautes le soir, les alternatives de contraction et de relâchement musculaires au cours de la marche, les douleurs rythmées de la parturition, les nécessités de périodes de repos (sommeil quotidien, repos hebdomadaire, saisonnier), les alternatives de bien-être et de malaises, d'appétit et d'anorexie, de joie et de tristesse, d'enthousiasme et de dépression, etc., se révèlent comme autant de manifestations dans l'homme, de la loi universelle d'évolution et d'équilibre par rythmes, c'est-à-dire par le jeu d'actions alternativement contraires.

Et comme l'état pathologique n'est, nous l'avons vu, qu'une exagération des conditions physiologiques de fonctionnement, il n'est donc pas étonnant d'y constater les mêmes manifestations rythmées : rémissions matinales, cycliques ou intermittentes de la fièvre, recrudescences périodiques de la toux, de la douleur, etc ; maladies à rechutes, épidémies périodiques, crises morbides de nettoyage suivies de réascensions vitales, phases d'engraissement excessif suivies de périodes d'amaigrissement compensateur, etc.

Dans l'évolution des familles, des races, des nations et des civilisations, ces mêmes balancements d'activité et de torpeur, d'élans et de reculs, d'apogée et de décadence, de pauvreté et de pléthore, de simplicité et de luxe, d'exaltation et de désespérance, d'évolution pacifique et de révolution guerrière, de politique unitive (royauté) et collective (république), d'action et de réaction, etc., s'observent en conformité de la loi rythmique du débit et de la progression énergétiques. Car, chose remarquable, malgré les cataclysmes apparents et les reculs passagers, les forces de progrès et de bien

finissent toujours par l'emporter sur celles de régression. L'humanité, en effet, malgré les fautes commises, n'en continue pas moins sa marche ascendante.

Même dans le domaine intellectuel, les acquisitions nouvelles s'opèrent par poussées successives, entrecoupées de périodes d'engourdissement de la pensée. Une recrudescence des productions littéraires, scientifiques et artistiques succède toujours, dans l'histoire des peuples, à une longue phase d'obscurantisme; de même que l'on peut remarquer les mêmes prédominances successives de la Croyance et de la Science. Des idées déjà présentées, puis abandonnées, surgissent de nouveau. Et ces retours ne constituent pas du piétinement, car, à chacune de ces réapparitions, la même idée se montre amplifiée et rajeunie.

Jusque dans les productions de l'esprit humain, l'influence du rythme éclate à tout propos. Les cadences de la poésie, de la musique, de la danse, les lignes de la sculpture, les groupements de coloris de la peinture, les arrangements des sons dans la parole et des gestes dans l'écriture, sont autant de combinaisons intelligentes des rythmes naturels, qui se font nettement artistiques dès qu'elles provoquent dans le mental des aspirations de progrès et des impressions de joie pure, saine et profonde.

D'ailleurs, l'intuition de rythme universel s'est imposée au cerveau humain dans tous les temps, ainsi que l'atteste la figuration symbolique et schématique qu'on en retrouve un peu partout dans le dessin de deux lignes, l'une verticale, l'autre horizontale, se coupant en croix. Leur signification d'activité et de repos combinés successivement, de station debout et de position couchée alternées, ne paraît pas douteuse. On peut voir de ces croix primitives, dessinées sur des objets de l'âge de bronze, dans tous les pays. Les plus anciens tissus orientaux en présentent également. La croix gammée de l'art indien et scandinave, la croix ansée de l'ancienne Egypte et, plus près de nous, la croix latine, la croix grecque, la croix de Lorraine, etc., apparaissent comme autant de figures variées qui expriment toutes la même idée fondamentale de rythme universel. Le sacrifice du Christ s'est accompli sur la croix qui figure le rythme universel de la Vie.

Les rythmes de l'activité et des taches solaires. — Dans la partie de l'Univers où nous sommes, le grand régulateur des rythmes que nous observons est notre soleil. Il est donc particulièrement intéressant de rechercher les lois rythmiques qui règlent son évolution et ses irradiations, puisque la vie terrestre est née de la vie solaire et qu'elle continue à s'en imprégner.

Les changements qui surviennent dans l'activité du débit solaire, en dehors des modifications saisonnières, avaient été remarqués depuis longtemps ; mais, c'est seulement à une date récente, qu'on est arrivé à en préciser les signes et les lois.

Le meilleur point de repère que nous puissions reconnaître au niveau du soleil lui-même, pour juger de son activité, nous est fourni par l'observation des taches solaires. Il est admis maintenant que ces taches sont constituées par des zones de recrudescence dans les combustions solaires. Elles correspondent à des poussées de suractivité et elles sont déter-

minées par des tourbillons et des jets de matières incandescentes qui deviennent l'origine de formidables orages magnétiques. Ces taches furent découvertes, vers 1610, presque en même temps par plusieurs astronomes, par Galilée, Fabricius et Scheiner.

Le nombre des taches qui apparaissent ainsi à la surface du soleil n'est jamais le même d'une année à l'autre. A force d'enregistrer les observations à ce sujet, on a fini par découvrir que leur production était sous la dépendance de lois rythmiques. C'est Schwabe de Dessau qui, le premier, en 1825, démontra l'existence d'un cycle d'activité périodique de onze ans, en moyenne. Il fit voir que pendant 5 ans environ le nombre des taches et l'activité solaire diminuaient pour s'accroître ensuite pendant 6 ans environ.

En 1872, Bruckner, de Berne, découvrit à son tour un cycle de 33 ans environ, qui correspond à trois cycles de onze années. Concurremment avec Lockyer et Meldrum, il établit encore que ce grand rythme solaire conditionnait sur la terre des périodes de sécheresse, de pluviosité et de cyclones, régulièrement alternantes.

Au moment où nous avons écrit ces lignes, en 1913, on se trouvait à la fin d'un cycle de onze années et d'un grand cycle de 35 ans, tout à la fois (1). Jamais depuis que des observations régulières des taches sont con-

(1) Voici, à titre documentaire, la surface solaire tachée, corrigée de la perspective due à la position des taches sur la sphère et exprimée en millionièmes de l'hémisphère visible, d'après les données photographiques des Observatoires du Gouvernement britannique, Greenwich, Cap, Kodaikanal et Dehra-Dûn (Indes). Cette série commence au minimum de 1889.

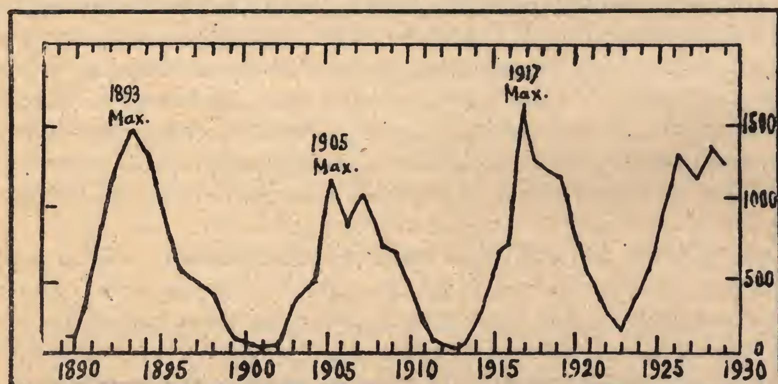


FIG. 75. — Les fluctuations rythmiques de l'activité solaire. (C. Flammarion)

1889..........	78	Min.	1899..........	111		1909..........	692	
1890..........	99		1900..........	75		1910..........	264	
1891..........	569		1901..........	29	Min.	1911..........	64	
1892..........	1.214		1902..........	62		1912..........	37	
1893..........	1.464	Max.	1903..........	340		1913..........	7	Min.
1894..........	1.282		1904..........	488		1914..........	152	
1895..........	974		1905..........	1.191	Max.	1915..........	697	
1896..........	543		1906..........	778		1916..........	723	
1897..........	514		1907..........	1.082		1917..........	(1.300)	Max.
1898..........	375		1908..........	697		1918..........	(1.000)	

(Communiqué par M. Camille FLAMMARION).

signées, on n'avait eu l'occasion de noter si peu de taches solaires ; pendant près de 200 jours à la file, aucune tache ne se montra à la surface du soleil. C'est pour cette raison d'ailleurs que les étés de cette période furent sans chaleur et avec pluies copieuses, ce qui entraîna, nous le verrons dans un moment, de curieuses particularités vitales et alimentaires que seule la connaissance de ces influences solaires permettait de comprendre et de corriger.

Les rythmes terrestres sont des effets des rythmes solaires.— La vie terrestre palpite à l'unisson de la vie solaire. A chaque pulsation solaire correspond une vibration terrestre. A chaque orage magnétique qui se déchaîne dans le soleil, l'aiguille de nos boussoles s'affole et nos communications télégraphiques s'interrompent. De plus, les variations annuelles de l'amplitude des oscillations diurnes de l'aiguille aimantée, qui parfois vont du simple au double, sont périodiques et exactement parallèles aux variations du cycle de 11 ans des taches solaires, ainsi que l'a montré Camille Flammarion.

Et ces influences se retrouvent encore nettement dans les phénomènes météorologiques. C'est ainsi que le Dr Meldrum a établi « que le nombre des cyclones observés dans l'Océan Indien était lié au nombre des taches du soleil, à tel point que la statistique des uns permettait de déterminer la quantité de ces derniers phénomènes » (Abbé Moreux) (1).

En ce qui concerne l'Europe, Bruckner a montré qu'au grand cycle des taches solaires de 35 ans correspondaient deux périodes successives, l'une de froid et d'humidité, l'autre de chaleur et de sécheresse, et il étaya ces observations de preuves concordantes, notamment de celles tirées des périodes de crues et de niveaux les plus bas des grands lacs d'Europe. L'abbé Moreux de son côté, avait prédit dès 1903, en se basant sur ces données cycliques, la période humide que nous traversons actuellement (en 1913) et les grandes inondations qui survinrent en 1910.

On peut comprendre maintenant combien toutes ces influences rythmées, venues directement ou indirectement du Soleil, peuvent intervenir pour amener des modifications dans la vie végétale et animale à la surface de la terre et pour changer, d'une période à l'autre, la vitalité et la physiologie des êtres. Ces alternances rythmées de périodes de prospérité et de déficit agricoles sont d'ailleurs bien connues. Le symbole biblique des 7 vaches maigres succédant aux 7 vaches grasses ne doit pas avoir d'autre origine.

Déjà, en 1801, Herschel, en relevant les statistiques du cours normal du blé entre 1650 et 1713, constata « qu'il se produisait une rareté ou un défaut temporaire de la végétation en général, quand le Soleil *n'avait pas de taches* ». L'abbé Moreux fit également remarquer qu'entre les années 1880 et 1890 il existait « un parallélisme entre les courbes des taches, celles de la production de blé dans le monde (et en France en particulier), ainsi que dans celles de la vigne. »

Mais il n'y a pas que sur la quantité des récoltes que l'influence solaire se fait sentir. La qualité, c'est-à-dire la puissance énergétique et la teneur

(1) Abbé Th. Moreux. — *Introduction à la météorologie de l'avenir*, p. 17. C'est dans cette brochure bien documentée que nous avons puisé une bonne partie des renseignements que nous consignons ici.

en principes nutritifs, peut varier considérablement d'une année à l'autre, du fait de différences importantes dans le débit de la force solaire, et par conséquent produire des effets presque contradictoires d'une période à l'autre, dans les organismes qui s'en nourrissent.

Ce sont ces données capitales que nous voulions déduire logiquement des faits généraux exposés jusqu'ici, de façon à leur constituer un fondement inébranlable.

Les rythmes annuels des valeurs alimentaires. — Les valeurs nutritives, dynamogènes et excitantes de nos aliments sont loin d'être constantes d'une année à l'autre. Certes, il peut souvent arriver que, si les conditions météorologiques ont peu varié pendant plusieurs années de suite, les modifications alimentaires soient corrélativement peu accusées, consistent en simples nuances et par conséquent passent inaperçues en pratique. Mais, par contre, il est assez fréquent d'observer, au cours d'années successives, des différences de valeur parfois si considérables qu'elles sont capables d'entraîner d'importantes erreurs de diététique et de commander, par suite, des manœuvres thérapeutiques appropriées.

Quels sont les facteurs météorologiques qui interviennent pour produire ces grandes variations ?

Il y a d'abord *l'activité changeante du soleil* (taches solaires) dont le rayonnement calorifique et magnétique, variable et rythmé, produit des différences périodiques dans l'échauffement, la dessication, la concentration et l'électrisation de la terre et de ses produits.

Puis, il y a *l'humidité variable* selon les années : les périodes pluvieuses succèdent d'ordinaire aux recrudescences d'activité solaire.

Enfin, il existe des variations périodiques dans *la valeur de la force vitale des milieux naturels* (sol, eau, air) qui se manifestent par les différences de puissance végétative que les horticulteurs et agriculteurs observent d'une année à l'autre. Céréales, légumes, fleurs, arbres poussent plus ou moins d'une année à l'autre, et très souvent sans que l'on puisse rattacher ces différences à des variations d'insolation, d'humidité, de soins de culture (fumure, arrosages, façons du sol). La force vitale à la surface de la terre est, en effet, non seulement sujette à des variations rythmiques de débit, mais aussi à des déplacements et à des épuisements occasionnés soit par excès de rendements, soit par de mauvais traitements généraux qui fatiguent la terre et la paralysent absolument comme ces mêmes procédés agissent fâcheusement sur les organismes supérieurs. Il faut, en effet, bien se figurer que les choses qui nous semblent les plus inertes vivent, c'est-à-dire possèdent une vitalité et un esprit, comme les êtres les plus animés. On s'en est bien aperçu au cours de la grande guerre européenne, où notre terre de France, qui est une entité, fut si maltraitée, bouleversée et ravagée par les explosifs et les destructions de tous genres. Au fur et à mesure que la guerre se prolongeait elle se fit de plus en plus revêche et inféconde. Même dans les zones où les soins de fumure et d'entretien ne furent pas négligés, les rendements déclinaient de plus en plus, comme si la terre était inhibée ou empoisonnée. Au printemps de 1918, on constata même dans la région parisienne, un tel appauvrissement de la vitalité terrestre que les lilas et les acacias ne fleurirent

pas. Et, par contre, la végétation commença à se montrer meilleure en 1919, dès que cessa l'accaparement de l'énergie vitale par les explosifs et les destructions de guerre, au détriment de la force végétative naturelle.

Mais, cette dernière influence ne s'exerce aussi fortement que dans des circonstances cataclysmiques très exceptionnelles, et d'ordinaire, le facteur principal de variation dans la concentration des valeurs alimentaires, c'est le soleil, avec ses taches plus ou moins actives.

Et, si les taches solaires sont en pleine activité, si l'année est peu pluvieuse avec un été brûlant, si en même temps le relief des saisons est bien prononcé (hivers très froids, étés très chauds), la vie terrestre, végétale et animale, tend à l'exubérance et les valeurs alimentaires sont nettement accrues.

En effet, derrière un hiver bien froid, la terre ayant subi le rigoureux coup de fouet des gelées, fait preuve d'une vive réaction quand l'éveil printanier se produit. La végétation part avec vigueur et les produits du sol profitent de ce vif élan vital. Les fleurs sont plus odorantes, les légumes plus sapides, les fruits plus sucrés ; le blé pèse davantage à l'hectolitre ; tous les aliments sont plus vitalisés et plus forts.

Au contraire, si l'on est en période de déclin des cycles d'activité solaire, si les taches sont rares, si les étés sont sombres et humides, si, en même temps, les saisons se succèdent monotones (hivers doux, presque sans gelées et étés frais, presque sans soleil), la vie terrestre se ralentit et les valeurs alimentaires baissent très notablement. Dans de telles périodes, la terre, peu approvisionnée d'énergie solaire et n'ayant pas subi le mordant du froid, reste comme assoupie au printemps ; la végétation se fait languissante, les récoltes poussent mal, les fleurs sont moins odorantes, les légumes ne sentent pour ainsi dire que l'eau et les fruits sont acides et moins toniques ; le blé pèse moins à l'hectolitre ; la vitalité des animaux est corrélativement moins grande.

De leur côté, les hommes participent à ces alternatives, d'abord parce qu'ils sont exposés aux mêmes actions météorologiques et ensuite parce qu'ils se nourrissent des produits végétaux ou animaux, dont la valeur oscille chaque année parallèlement aux variations solaires.

Au point de vue diététique, qui nous intéresse tout spécialement dans le cas présent, il y a donc côte à côte deux facteurs à considérer dans les modifications nutritives qu'engendrent les rythmes solaires. Il y a, d'une part, la valeur de l'aliment lui-même, et, d'autre part, il y a beaucoup aussi celle du transformateur, c'est-à-dire de l'organisme qui le consomme. Or, au cours des périodes de moindre irradiation solaire, la vitalité générale des organismes est également en déficit, les fonctions et les sécrétions sont moins énergiques et le coefficient d'utilisation de la nourriture est abaissé.

Le ralentissement vital des organismes, parallèle à celui de la nature entière, tient donc à la fois à la moindre force des aliments et à la moindre puissance des transformateurs organiques, et, somme toute, à la diminution de l'énergie solaire mise en circulation dans les milieux terrestres. Le contraire, c'est-à-dire le relèvement des fonctions, l'enrichissement des sécrétions et l'élévation du coefficient d'utilisation alimentaire, se produit en phase de

fort déversement solaire et tient à la plus grande énergie solaire mise en circulation.

Les conséquences cliniques et thérapeutiques de ces influences rythmées sont tout particulièrement intéressantes à étudier et à faire ressortir. Au cours des années sèches et ensoleillées, nous avons nettement remarqué que les irritations nerveuses, les accidents de pléthore, les hémorragies, les poussées de congestion hépatique sont extraordinairement fréquents et que les nettoyages morbides s'opèrent plus souvent par la voie gastro-intestinale (diarrhée, dysenterie, entérite, fièvre typhoïde). Par contre, dans les années humides et sombres, nous avons observé que les accidents de dénutrition, avec frilosité, asthénie, paresse intestinale étaient de constatation courante, tandis que les troubles pléthoriques devenaient fort rares. Nous avons noté également qu'en pareil cas, les accidents de nettoyage organique s'effectuaient plus volontiers par voie cutanée, sous forme de panaris, anthrax, furoncles, comme si l'humidité de l'atmosphère créait une susceptibilité cutanée plus grande.

De nos jours, si les médecins passent à côté de ces particularités sans en soupçonner la genèse, par contre d'autres observateurs se sont montrés plus clairvoyants. Certains agriculteurs, entres autres, savent apprécier les différences de concentration nutritive qui se manifestent d'une année à l'autre dans la nourriture qu'ils donnent à leurs bêtes et s'efforcent, par exemple, de pallier l'accroissement de valeur alimentaire des céréales (avoine, entre autres) en les donnant au poids et non à la mesure, ou encore en augmentant la ration de végétaux verts et de son, pour combattre les accidents de pléthore qui, par les années sèches, se montrent plus fréquents. Quelques-uns aussi nous ont signalé qu'au cours des années très chaudes et sèches, ils se trouvèrent dans l'obligation de rationner les fourrages, pour éviter l'apparition de coups de sang chez leurs animaux.

Que les valeurs alimentaires subissent de profondes modifications d'une année à l'autre, les viticulteurs le savent aussi fort bien, puisqu'ils obtiennent rarement des vins identiques en degré d'alcool, d'acidité et de goût. D'ordinaire même, chaque récolte possède des caractéristiques si tranchées que les vignerons exercés font le diagnostic de l'année d'origine des vins, rien qu'en les dégustant.

Enfin, on peut s'apercevoir de ces variations de concentration et d'action spécifique jusque dans les médicaments. C'est ainsi qu'il est des périodes où en présence de l'atténuation d'activité des sérums animaux, on est obligé d'avoir recours à des doses de 60 à 80 centimètres cubes de sérum antidiphtérique, alors qu'on obtenait des résultats identiques au cours d'années plus fortes, avec des doses de 20 c. c. seulement. Nous avons noté également de ces différences d'action à propos des alcaloïdes et observé au cours des années 1912 et 1913 qu'il fallait, pour obtenir des effets calmants suffisants avec la morphine, doubler d'emblée la dose ou encore la concentration. De même, certains observateurs ont signalé des alternances périodiques et déconcertantes dans l'activité des sérums et des médicaments violents, qui se traduisent par des phases de tolérance ou, au contraire, des séries d'acci-

dents graves (1). Mais, des faits qui semblent étonnants à notre génération qui a perdu l'esprit naturiste, étaient bien connus des anciens pharmacologues qui s'entouraient de multiples et minutieuses précautions pour cueillir les simples et qui savaient que le sol, le climat, l'époque de la récolte et la constitution de l'année apportaient d'évidentes variations dans l'activité des médicaments. La découverte des principes actifs et leur extraction sous forme d'alcaloïdes n'ont pallié qu'incomplètement ces inconstances médicamenteuses, nous venons de le voir, puisque l'action de la morphine et des autres alcaloïdes ne produit pas toujours des effets identiques, d'une période à l'autre.

Ce qui a créé l'aveuglement médical sur ces influences météorologiques rythmiques, c'est le matérialisme scientifique qui a transformé la thérapeutique en un système d'équations rigides et de prescriptions mathématiques, appliquées d'une façon uniforme. C'est ainsi qu'en diététique, quand on a l'esprit faussé par l'idée que les rendements calorimétriques et chimiques de chaque catégorie d'aliments sont précis et invariables, on ne sait plus reconnaître que, sous l'action des influences naturelles alternantes, ces variations changent parfois considérablement.

Pour permettre de juger combien ces variations de concentrations alimentaires peuvent différer d'une année à l'autre, nous rapporterons ce que nous avons observé au cours de deux années successives: 1911 et 1912, dont les constitutions furent tout à fait opposées. L'année 1911, bien qu'elle fut placée en pleine période de moindre activité solaire (nous étions à ce moment à la fin du cycle de 35 ans de Bruckner), se trouva fort sèche et chaude, par contre-coup du fait qu'elle suivit l'année 1910, dans laquelle des pluies formidables entraînèrent les grandes inondations dont on a gardé le souvenir. Aussi, les aliments présentèrent-ils une richesse extraordinaire en matériaux nutritifs, au point que, chez certains malades en observation, nous fûmes obligés souvent de couper court à des cures de fruits, dont l'excès de sucre produisait des accidents de fatigue hépatique et de pléthore générale.

Cette année-là, d'ailleurs, il était impossible de manger des fruits, sans se trouver dans l'obligation de se passer les mains à l'eau immédiatement, tellement leur sucre poissait les doigts. Les légumes verts, d'autre part, possédaient une concentration minérale si accusée, que beaucoup avaient un fort goût d'amertume et produisaient chez les dyspeptiques des accidents de migraine et de gravelle. Les malades qui eurent à subir ces ennuis de surcharge nutritive et d'accidents pléthoriques, au cours de l'été 1911, passèrent en revanche un excellent hiver, sans éprouver les troubles d'amoindrissement énergétique si fréquents en cette saison. Cela s'explique aisément par la richesse alimentaire et par le complet approvisionnement solaire que les organismes réalisèrent au cours de l'été précédent (2).

L'année suivante, 1912, offrit un contraste surprenant avec la précé-

(1) Voir entre autres : *Société de pathologie comparée* (10 février 1920) ; *in Presse Médicale*, 21 février 1920 et aussi le chapitre : «La manœuvre selon les rythmes naturels », dans : P. Carton. — *L'Art médical.*

(2) Sur le moment, nous avons d'ailleurs signalé ces particularités dans deux articles : *L'année fut sèche.* Hygie, 15 janvier 1912 ; *L'année fut peu ensoleillée*, 15 mars 1913.

dente et fournit un exemple typique du rythme inverse. Il y eut beaucoup de pluie et peu d'insolation, aussi la valeur des divers aliments fut-elle considérablement abaissée. La teneur azotée des céréales se trouva très amoindrie. Les fruits, dépourvus de goût et de sucre, se conservèrent mal et nourrirent peu. La baisse de la valeur excitante de tous les aliments se reconnut à ce qu'inconsciemment on sala davantage la nourriture. Au sanatorium de Brévannes, entre autres, à plusieurs reprises des malades se plaignirent au sujet du manque de sel dans les plats, et, chaque fois, les cuisiniers nous firent constater que pourtant ils dépensaient plus de sel qu'à l'ordinaire. Du fait de ces déficits dans les diverses valeurs alimentaires (valeur azotée, minérale, excitante, etc.), on eut à enregistrer des troubles morbides, venus plus par insuffisance que par surcharge nutritive. Et, au cours de l'hiver qui suivit (1912-1913), on observa des accidents de frilosité d'inhibition vitale et même des déchéances rapides qui furent déterminés par ce manque général d'énergie vitale.

Mais, fait intéressant, il n'y eut pas que les pouvoirs nutritifs qui baissèrent dans les aliments, leur valeur toxique (quand il s'agissait d'aliments peu physiologiques, tels que les boissons fermentées, les viandes et les poissons) se trouva également amoindrie et cela produisit la conséquence paradoxale qui suit. C'est que, pendant cette période d'abaissement naturel des valeurs alimentaires, les partisans des fortes nourritures, de la suralimentation carnée et des boissons alcooliques, les pervertis alimentaires en un mot, semblèrent avoir raison et prendre avantage sur les pratiquants de l'alimentation physiologique, c'est-à-dire sur les gens sobres et abstinents. En effet, les premiers supportèrent à moindres frais leurs mauvais aliments, parce que leur valeur toxique en était amoindrie.

Et à côté d'eux, pendant l'hiver 1912, nous avons eu l'occasion d'observer des personnes habituées de longue date à une vie simple, frugale et régulière, qui vinrent nous consulter parce qu'elles éprouvaient des signes de dénutrition manifeste. C'est ainsi que nous avons observé plusieurs végétariens, qui nous répétèrent l'un après l'autre : « Voilà 10 ans que je suis au régime végétarien ; je lui devais la disparition de troubles graves de santé et le retour d'une activité physique et mentale parfaite, mais, je ne sais ce qui m'arrive : voilà que depuis 6 mois, je maigris, je perds mes forces et je prends mauvaise mine. N'aurais-je pas un cancer ? Ce qui m'étonne le plus, c'est que je n'ai absolument rien changé dans mon genre de vie et de nourriture. »

C'est là que nous les attendions. Après leur avoir montré l'illogisme de la régularité mathématique dans la qualité et la quantité des aliments à absorber, puisque les valeurs excitantes et chimiques des produits naturels sont sujettes à des variations parfois fort étendues, nous leur avons expliqué que leurs troubles provenaient de ce que précisément ils n'avaient pas modifié leur régime, alors que les circonstances changeaient autour d'eux. Et cette hypothèse fut justifiée par le traitement, car dans presque tous les cas, il nous a suffi de relever le taux azoté, sucré, et excitant des menus, *sans sortir de la gamme végétarienne et parfois même végétalienne*, pour redonner à ces sujets menacés de cachexie, leur excellente allure d'autrefois.

Ces constatations d'ordre clinique peuvent être étayées de preuves matérielles encore plus précises et indiscutables. En effet, les chimistes eux-mêmes, nous l'avons déjà fait remarquer en étudiant la concentration alimentaire, ont apporté la confirmation de ces modifications annuelles, pour un même aliment. Balland (1) dit : « Un cheval qui, en 1893, avec une ration journalière de 5 kilos d'avoine de Bresse, pouvait recevoir près de 600 gr. de matières azotées, n'en retrouvait plus que 350 gr. en 1897. » En 1911, année sèche et ensoleillée, Alin Caillas (2) trouva dans les miels de 72 à 74% de glucose au lieu de 65 %, chiffre moyen.

Quant aux particularités cliniques si contrastantes qui séparèrent la constitution morbide de l'année 1911 de celle de l'année 1912, les statistiques officielles en démontrent clairement l'existence et les effets. Au cours de l'année 1911 (année pléthorique, parce que sèche, très ensoleillée, avec enrichissement alimentaire extrême), pour la France entière, le total des décès enregistrés s'éleva à 775.088, alors que l'année suivante, 1912, qui fut une année d'appauvrissement alimentaire (grandes pluies, peu de soleil), on ne nota que 692. 740 décès.

Et, ce qui prouve bien que c'est l'excès de concentration alimentaire qui détermina cette recrudescence de mortalité en 1911, c'est que l'accroissement des décès porta surtout sur les maladies des voies digestives. Ainsi, sur 118.205 enfants de 0 à 1 an, qui moururent en 1911, près de la moitié (46.769) succomba à la diarrhée infantile (3), c'est-à-dire à la nourriture au lait de vache et au sucre industriel, dont l'antiphysiologisme et la nocivité se sont trouvés accrus d'une façon intense, par l'élévation considérable des valeurs alimentaires de cette année-là.

De même, en 1911, la fièvre typhoïde, autre affection digestive, causa pour des raisons analogues, 5.283 décès, soit 1.324 de plus que la moyenne des trois années antérieures.

De même encore, pour d'autres affections digestives, on nota, en France. la recrudescence suivante :

	1910	1911
Choléra asiatique..............	3	271
Choléra nostras................	417	1.074
Entérite de 0 à 2 ans..........	24.652	53.283

A côté de cela, les maladies dites épidémiques (rougeole, scarlatine, diphtérie, etc.) et les affections des voies respiratoires restèrent stationnaires ou ne subirent que des augmentations minimes.

D'ailleurs, en 1913, qui fut également une année sombre et humide, l'état sanitaire fut bien meilleur qu'en 1911, parce que, bien que les mêmes errements alimentaires fussent commis par la masse au cours de ces différentes années, la nocivité des fautes est moins flagrante dans les années où les valeurs naturelles des aliments fléchissent.

(1) Balland. — *Les Aliments*, T. I, p. 339.

(2) Alin Caillas. — *L'Apiculteur*, mai 1912.

(3) Et cette recrudescence de la mortalité infantile fut constatée également dans les autres pays. Ainsi, en Allemagne, sur 1.870.729 enfants, nés en 1911, 359.522, soit 19. 2 %, ont succombé avant l'âge d'un an, alors qu'en 1910, il n'en était mort que 16 %.

C'est ainsi qu'en 1913, à Paris, on ne releva que 44.152 décès, chiffre inférieur de 2.392 à la moyenne des cinq dernières années (46 544) et que, malgré la grande humidité des saisons et le froid relatif de l'été, les maladies aiguës de l'appareil respiratoire subirentune décroissance : 6,337 décès au lieu de la moyenne 7.457.

Les auteurs classiques se sont bien ingéniés à découvrir les raisons de ces différences si flagrantes, et ils n'ont rien trouvé d'autre à incriminer, pour l'année 1911, année chaude, que les actions des microbes et... des mouches. Mais on ne voit pas pourquoi alors, les contagions se seraient limitées aux viscères digestifs et seraient restées inefficientes pour les angines, les rougeoles, les grippes, etc.

Ne soupçonnant pas la recrudescence de nocivité des alimentsantiphysiologiques au cours des années sèches et ensoleillées, ils ne pouvaient, en effet, comprendre la détérioration plus active que produisirent, à ces moments-là, sur les viscères digestifs, des aliments plus forts et plus toxiques qu'à l'ordinaire. Encore une fois, ici, c'est le terrain malmené qui a faibli le premier et le microbe n'a eu qu'à jouer un rôle secondaire.

Les Constitutions morbides des Anciens. — Si elles sont à peu près méconnues de nos jours, ces influences météorologiques sur la santé publique et la genèse des grandes épidémies avaient, par contre, été fort bien perçues des Anciens. Certes, ils n'en avaient pas clairement démêlé toutes les causes (rythme solaire, entre autres), mais ils avaient reconnu qu'il convenait d'introduire des modifications dans la conduite des régimes, à cause des variations si grandes que créent les changements naturels dans les constitutions annuelles (sécheresse, humidité, vents, etc.). C'est ainsi qu'Hippocrate décrivit longuement une série de constitutions annuelles dans son livre des Epidémies et que partout ailleurs, à propos de chaque application thérapeutique il prenait soin d'ajouter : mais il faut tenir compte des années, des saisons, des vents dominants, etc.

Plus près de nous, ces variations cliniques périodiques ont été décrites sous le nom de *constitutions épidémiques fixes ou stationnaires*, par Sydenham, Huxam, Stoll, Bordeu et Fuster (1). Et même, les descriptions cliniques de Sydenham, de Huxam et de Stoll étaient disposées sous forme de chapitres, ayant trait à la constitution morbide de chaque année et de chaque saison en particulier.

Sydenham(2), entre autres, avait bien vu qu'au cours des années sèches, les encrassements humoraux étaient plus graves et que les maladies s'en trouvaient majorées : « Cette année 1681, le printemps et l'été s'étant trouvés les plus secs qu'on se souvienne d'avoir vus en sorte qu'il ne restait presque plus d'herbe verte en aucun endroit, le sang était extrêmement desséché, ce qui produisait dans la petite vérole une inflammation beaucoup plus grande qu'elle n'est dans cette maladie, et augmentait beaucoup la violence des symptômes. »

Huxam (3) savait qu'un même aliment possédait des propriétés nutri-

---

(1) FUSTER. — *Les maladies de la France*. Paris, 1840.
(2) SYDENHAM. — *Médecine pratique*, p. 211.
(3) HUXAM. — *Essai sur les fièvres*, p. 449.

tives et des effets thérapeutiques différents d'une année à l'autre, et il rattachait les troubles épidémiques aux particularités alimentaires de l'année. On peut lire, entre autres, dans son Essai sur les fièvres : « Il tomba, en 1751, une grande quantité de pluie... Les fruits de la terre ne mûrirent pas ; ils étaient aqueux et insipides ; la moisson fut très mauvaise et les grains de toutes espèces souffrirent beaucoup. Malgré cela, nous n'eûmes que peu de maladies... Néanmoins, les affections hypocondriaques et hystériques furent très communes et il régnait une espèce d'engourdissement et d'abattement dans tous les esprits. »

Stoll qui, lui aussi, avait beaucoup étudié ces constitutions morbides, notait qu'en Avril 1776, étaient apparues des maladies bilieuses dues à « la privation de fruits de saison et de végétaux frais. » En Juillet et Août de la même année, il signalait d'autres troubles dus à ce que « les fruits de la saison furent très rares, sans maturité et sans goût. » « J'ai appris, disait-il encore, combien même dans les maladies chroniques, il est nécessaire d'avoir recours à la constitution de l'année et d'apprendre d'elle, comme d'un oracle, ce qu'il convient de faire dans les cas douteux. » (1)

Un médecin français Raymond, de Marseille, avait également décrit en 1780, ces alternances morbides selon le mode « mou ou fort ». Il attribuait une durée approximative de 19 ans à chacune de ces périodes.

Les influences solaires sur l'état social. — Les variations de l'activité solaire quand elles s'exercent à l'extrême, en plus comme en moins, sont capables, par les perturbations nutritives, nerveuses et magnétiques qu'elles occasionnent dans les organismes, de favoriser le déclanchement de crises morbides collectives qui couvaient jusqu'alors. Si les influences solaires agissent avec un minimum anormal, elles font se déclarer des asthénies qui prédisposent à la venue de grandes épidémies par déficit des forces, ou encore qui poussent les hommes à la recherche des excitants sensuels, à la mollesse. Pendant ces périodes-là, on observe du relâchement des énergies, de grandes entreprises pacifiques, des expositions universelles. Si, au contraire, les forces solaires se déversent avec une intensité excessive, elles surexcitent les organes et les esprits et favorisent ainsi les épidémies par surcharge nutritive et les crises guerrières. Mais, nous insistons bien sur ce fait que ces influences solaires ont une action uniquement prédisposante et non pas efficiente, car, en réalité, les fléaux épidémiques et guerriers agissent à la façon de jugements périodiques et apparaissent comme des échéances, comme des agents d'expiation et de redressement des collectivités humaines qui accumulaient de longue date les fautes d'hygiène matérielle et de vie spirituelle.

En ce qui concerne la venue des grandes épidémies, on peut constater qu'une épidémie de même étiquette, la grippe par exemple, peut se propager sur la terre entière à deux périodes différentes, pour des raisons biologiques successivement contraires. Et ce fait concorde avec le principe de pathogénie naturiste que nous avons posé précédemment : qu'un terrain organique miné par les privations ou au contraire par les excès perd également dans les deux cas ses résistances, peut donner prise à une maladie localisée iden-

(1) Stoll. — *Médecine pratique*, p. 224, Edition de 1855.

tique et que, selon l'origine de la prédisposition morbide, cette maladie terminale se guérira dans un cas par une médication toni-nutritive et, au contraire, dans l'autre cas, par des moyens éliminateurs et restrictifs.

Ces particularités ont été très nettement observées au cours des deux dernières grandes épidémies de grippe qui ont traversé l'humanité. Celle de 1889 a correspondu à une phase de minimum solaire excessif(comme on peut le voir plus loin sur la figure 76). Elle fut donc déclanchée surtout par le déficit vital et nutritif qui se produit en pareille circonstance. Et, de fait, cette épidémie fut caractérisée par des formes à asthénie invincible, avec anémie profonde,dépression mentale persistante, neurasthénie prolongée et convalescences interminables. Et, ce furent surtout les moyens toniques et les nourritures revigorantes qui réussirent à enrayer le mal. Par contre, l'épidémie de grippe de 1918 se déclara en période de pleine suractivité solaire. A cause de la forte concentration alimentaire que détermine toute insolation excessive, jointe à la sécheresse de l'été, cette fois, la grippe se fixa sur des organismes mis en surcharge toxique et sanguine.On eut alors la grande surprise de constater, d'une part, qu'on se trouvait en présence d'une épidémie sans unité microbienne spécifique, et d'autre part, qu'on avait affaire à des formes congestives, hémorragipares et asphyxiques, qui jugulaient les gens en quelques heures,et dont on ne venait à bout que par la saignée. Cette pléthore collective qui se manifestait par des coups de sang et de la surcharge d'urée dans les urines semblait d'autant plus étonnante qu'on se trouvait alors en pleine période de rationnement alimentaire du temps de guerre. Mais pour qui sait le fort accroissement de concentration chimique et magnétique qui se détermine dans les divers aliments au cours des années avec soleil vigoureux, il devient facile de comprendre que l'accroissement de la qualité alimentaire avait largement compensé le déficit de la quantité, et que les individus restaient encore en quelque sorte surnourris avec des rations moins fortes qu'en temps normal. Une particularité épidémique semble bien le prouver : en France,en effet, l'épidémie épargna les enfants et les vieillards qui précisément se trouvaient à la ration de pain réduite à 200 gr., alors que les adultes étaient à la ration normale de 300 gr.

D'autre part, depuis une vingtaine d'années que nous observons ces influences solaires,nous avons nettement remarqué qu'elles produisaient des apaisements du caractère et des réactions nerveuses, chez les gens sains comme chez les malades,au cours des années de rythme bas,et au contraire, des réactions vasculo-nerveuses excessives et tumultueuses chez les malades, des irritabilités du caractère avec rébellion chez les sujets groupés en sanatorium,des fureurs guerrières et révolutionnaires chez les peuples,au cours de périodes de suractivité des taches solaires.

Il est curieux de constater que les faits historiques corroborent ces remarques. En se reportant au diagramme ci-contre (établi par le professeur T. J. Sée)(1), qui montre la copériodicité des orages magnétiques terrestres

(1) Sée. — La cause physique des orages magnétiques terrestres et leur copériodicité avec le cycle des taches solaires : In *L'Astronomie*, novembre 1918.

avec le cycle des taches solaires (*fig.*76), on pourra suivre l'influence certaine que possèdent les rythmes de l'activité solaire sur le déclanchement ou l'apaisement des crises sociales. Certes, des guerres se déclarent hors des moments de suractivité solaire, mais les plus fortes effervescences guerrières et révolutionnaires s'observent en période d'activité solaire, maxima, tandis que les entreprises pacifiques et organisatrices se rencontrent plus souvent au cours des phases d'apaisement solaire. Et c'est surtout sur la France dont les habitants sont d'un naturel impressionnable et fougueux que ces influen-

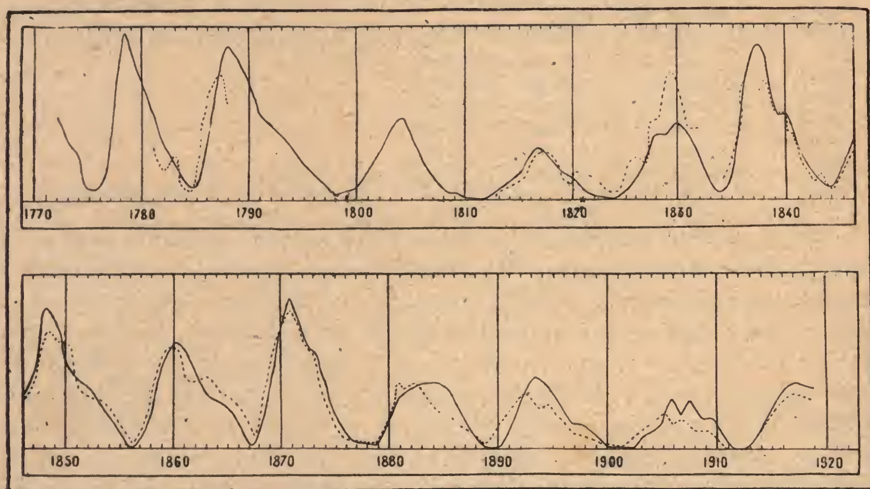


Fig. 76. — Copériodicité des orages magnétiques terrestres avec le cycle des taches solaires.

ces se manifestent avec le plus d'évidence et d'intensité. Voici d'abord les crises guerrières et révolutionnaires qui coïncident avec les années de maximum solaire :

1769. — Guerre russo-turque.
1778. — Guerre navale entre la France et l'Angleterre. Intervention de la France dans la guerre de l'Indépendance américaine.
1787. — Activité solaire considérable en force et en durée de 1787 à 1794 : Révolution française ; Terreur : Partage de la Pologne.
1804. — Apogée des guerres de Napoléon : Austerlitz (1805), Iéna (1806).
1816. — Waterloo et la Terreur blanche (1815).
1830. — Périodes d'orages magnétiques intenses : Expédition d'Alger, Révolution de 1830 Insurrection de la Pologne. Soulèvement de la Belgique. Mouvements insurrectionnels en Allemagne. Soulèvements en Italie.
1837. — Forte activité solaire qui s'étend jusqu'en 1840. Insurrection Blanqui et Barbès (1839). Révolution en Espagne et intervention en Egypte (1840).
1848. — Révolution en France et en Italie.
1860. — Expédition de Cochinchine. Massacres en Syrie. Expédition en Syrie. Guerre du Mexique (1861).
1870. — Activité solaire intense : guerre franco-allemande. Commune (1871).
1883. — Expéditions coloniales : Tunisie, Soudan. Annam, Tonkin.
1892. — Guerre sino-japonaise. Madagascar (1895).
1905. — Guerre russo-japonaise. Maroc.
1917. — Grande guerre européenne Bolchevisme.
1928. — Guerres en Asie, au Maroc, en Amérique du Sud.

Et, par contre, les minima d'activité solaire produisent les apaisements suivants :

1775. — Prospérité du commerce, de l'industrie et de l'agriculture en France.
1784. — Traité de Versailles (1783) qui met fin à la guerre d'Amérique.
1798. — Organisation administrative, financière, judiciaire et religieuse de la France sous le Consulat (1799).
1810. — Déclin de Napoléon 1er.
1823. — Période d'expositions industrielles organisées dans toute la France. Progrès de l'industrie, du commerce et de l'agriculture.
1833. — Quadruple alliance (France, Angleterre, Espagne, Portugal).
1843. — Période pacifique.
1856. — Exposition universelle de Paris (1855). Grands travaux publics : routes, chemins de fer, agrandissement des ports.
1867. — Exposition universelle de Paris.
1878. — Exposition universelle de Paris.
1889. — Exposition universelle de Paris.
1900. — Exposition universelle de Paris.
1912. — Relâchements sociaux : pacifisme, anarchisme.
1924. — Torpeur sociale. Reprise du commerce et de l'industrie. Exposition.

Mais, nous ne sommes pas le seul à avoir noté ces rapports des variations de l'activité solaire avec les modifications de la vie individuelle et sociale. Les astronomes clairvoyants ont fait d'identiques constatations. A deux reprises différentes, en octobre 1903 et en août 1919, Camille Flammarion dut intervenir pour expliquer que la cause d'arrêt des communications télégraphiques et téléphoniques qui s'était manifesté dans l'Europe entière était due à des courants telluriques puissants, provenant de taches solaires en pleine éruption, tandis qu'on avait été jusqu'à incriminer officiellement de sabotage les agents des postes. Ce même auteur écrit : « Un lien magnétique, à la fois invisible et puissant, relie notre monde au foyer central du système solaire. Phœbus-Apollon nous tient tous dans sa main, à cent cinquante millions de kilomètres, et nous sentons ses pulsations, comme il sent les nôtres, minuscules. Ce n'est pas seulement la gravitation, ce n'est pas seulement la lumière, ce n'est pas seulement la chaleur qui jettent un pont céleste du Soleil à la Terre, c'est aussi l'électricité ; c'est aussi le magnétisme ; c'est une force encore inconnue et inexpliquée, qui, sans doute met en communication tous les mondes entre eux » (1).

De son côté, l'abbé Moreux a noté des coïncidences encore plus nombreuses et plus précises. « Tous les onze ans, dit-il, non seulement la Terre ressent la recrudescence de chaleur dont le siège est dans le Soleil, mais l'aiguille aimantée s'affole et nos boussoles perdent le Nord ; par un phénomène d'induction électrique, les aurores polaires redoublent d'intensité, les cyclones sillonnent les mers ; les gaz intérieurs soulèvent l'écorce terrestre et les volcans s'allument. »

« Mais là ne s'arrête pas la vie du Soleil ; tous les 33 ou 35 ans, une fièvre ardente se déclare au sein de sa brûlante atmosphère ; la chaleur, portée à son comble, évapore nos océans ; bientôt les pluies redoublent ; de toutes parts, on signale des inondations ; notre climatologie semble bouleversée pour un temps, alors que ses changements sont périodiques. »

« Les trente-cinq ans dont j'ai parlé ne sont d'ailleurs qu'une moyenne ;

---

(1) Camille Flammarion. — *Rêves étoilés*, p. 177.

depuis mille ans on a pu observer des périodes plus courtes, d'autres plus longues, dépassant même 45 ans. »

« Devant de tels faits, ce serait folie de croire que l'être humain peut échapper à l'influence des convulsions solaires. Notre organisme est d'une sensibilité qui défie toutes les mesures. Le flux électrique émané du Soleil doit donc exercer une action sur notre système nerveux, et en fait j'ai souvent constaté que nombre de personnes, les enfants surtout sont plus irritables au moment des phases de suractivité solaire. Le nombre des punitions dans les collèges est toujours plus élevé au moment des perturbations magnétiques causées par les troubles des enveloppes solaires. Ces influences inconscientes, se traduisant chez certains sujets par des accès de nervosité, exercent sur les tempéraments malades des effets complexes : oppression, accès de goutte ou de rhumatisme, migraines, névralgies et même crises de colère... »

« Aux moments de calme de l'astre central correspondent les périodes de paix dans les Etats dits civilisés. C'est le moment des grands échanges commerciaux et des expositions universelles. Aux montées brusques et aux crises magnétiques ordinaires correspondent les annexions coloniales... Mais aux grandes époques des troubles solaires, éloignées de 35 ou 45 ans, des guerres féroces se déchaînent sur notre planète secouée par le frisson de fièvre émanée de la fournaise ardente. »

« Voyez plutôt : la guerre de 1870 est arrivée peu après le grand maximum d'activité solaire commencée en 1867. La guerre actuelle coïncide avec celui que nous venons de traverser et dont le sommet se place à la fin de 1917 (1). »

Depuis la publication de ces faits, M[r] Vallot et les D[rs] Sardou et M. Faure ont présenté à l'Académie de médecine (Juillet 1922) le résultat de leurs recherches, faites de Janvier à Septembre 1921, sur l'influence des taches solaires sur les accidents aigus des malades chroniques. La recrudescence de ces troubles a été notée comme coïncidant habituellement (84%) avec le passage des taches au méridien central et ne se produisant que moins souvent (33 %) en dehors de ce passage.

Ces retentissements des variations de l'activité solaire sur l'organisme humain montrent à l'évidence que si l'on en était mieux averti, on pourrait certainement en corriger les conséquences déséquilibrantes, en prenant soin de mieux se nourrir et de moins s'épuiser en surmenage physique et cérébral au cours des rythmes bas et, au contraire, en veillant à supprimer les aliments les plus putrescibles (porc, jambon, lard, poisson, gibier), à éviter les excès azotés (de viande, d'œufs, de légumineuses) et les excès d'excitants (liqueurs, excès de vin, excès de sucreries, café, etc.), au cours des années de suractivité solaire, de façon à se garer, à propos, des grandes défaillances ou des surexcitations outrées des forces nerveuses et aussi des intoxications humorales qui favorisent l'apparition de terribles calamités.

La thérapeutique alimentaire rythmée. — Quand on sait les différences parfois si tranchées qui existent entre les valeurs alimentaires d'une

(1) Abbé Moreux. — « Les influences astrales. » *La Revue du ciel*, pages 712 et 713. Novembre 1919.

année à l'autre, si elles sont de constitution très opposée, on est à même de comprendre pourquoi un même système diététique (cure de jeûne, cure de fruits, régimes sévères ou par contre suralimentation azotée, sucrée, etc.) peut conduire à des succès pendant une certaine période, puis à des désastres, au cours des années suivantes. On s'explique aussi que si certains traitements ou systèmes diététiques, appliqués invariablement et en toute circonstance, sont successivement prônés puis décriés, à propos de la même maladie pourtant, c'est parce que le même genre d'alimentation peut se montrer tour à tour insuffisant et pléthorisant, si on le prescrit sans tenir compte des modifications annuelles et saisonnières. Il n'est donc pas douteux que l'hygiène générale et la thérapeutique alimentaire ne peuvent être conduites que d'une façon aveugle et malfaisante, quand on ne sait pas reconnaître l'importance de ces changements annuels et saisonniers, et manœuvrer les prescriptions en conséquence. C'est pourquoi, il est bon d'exposer avec précision les modifications alimentaires que l'on peut être amené à ordonner, en rapport avec les changements météorologiques les plus accentués (1).

D'abord, il convient qu'un médecin naturiste se tienne au courant des évolutions annuelles des taches solaires, en suivant, par exemple, une revue d'astronomie (2), ou qu'il ait une lunette astronomique pour observer lui-même les variations quotidiennes des taches solaires. D'autre part, il faut qu'il observe aussi les variations naturelles de sécheresse, pluie, température plus ou moins rigoureuse, que tout le monde peut d'ailleurs constater facilement avec un peu d'attention.

D'autre part, des signes cliniques de défaillance ou de surcharge se révèlent qui attirent l'attention et viennent confirmer ce que les notions météorologiques permettaient déjà de prévoir.

Si, par exemple, on se trouve placé dans des circonstances de ralentissement vital (années froides, humides, peu ensoleillées), voici les signes qui permettent de le supposer. Les malades se plaignent principalement d'amaigrissement, d'asthénie avec raideur douloureuse des reins, frilosité, dépression mentale, manque d'appétit, difficulté de la circulation intestinale, (se reporter à la description que nous avons faite du syndrome de dénutrition).

Toutefois, signalons que les sujets soumis d'une façon habituelle à des régimes toxiques et surabondants ont, nous l'avons vu, moins l'occasion de s'apercevoir de ces déficits nutritifs la plupart du temps, et, s'ils observent sur eux des troubles un peu analogues à ceux que nous venons de signaler, c'est par suite des fautes et des excès alimentaires qu'ils commettent encore et non par insuffisance. Aussi, convient-il en pareil cas de bien se renseigner sur le régime habituel et les occupations des malades, et de se rendre compte si les troubles proviennent réellement de déficit alimentaire et de surmenage physique isolés ou associés ou si, au contraire, il existe encore des abus de régime et de repos physique (3).

(1) Se reporter aussi à la Ve partie (La manœuvre selon les rythmes naturels) du livre : P. Carton. — *L'Art médical.*

(2) Lire le bulletin mensuel de Mr Mémery. Observatoire de Talence (Gironde).

(3) Lire : « La conduite du budget organique » dans : P. Carton. — *L'Art médical.*

C'est dire qu'on aura plutôt l'occasion de constater ces ennuis de déficit vital chez des sujets habituellement sobres, chez des végétariens par exemple, ou encore chez des malades soumis à des régimes bien réglementés, parce que la juste ration des premiers et la fragilité maladive des seconds les rendent plus aptes à percevoir ces variations d'équilibre budgétaire de la nutrition. En pareil cas, tous ces sujets sont très désorientés, parceque n'ayant pas connaissance du déficit naturel qui vient de se produire dans leurs aliments habituels, ils ne savent pas à quoi attribuer leurs troubles de santé et ils ne peuvent pas se décider à modifier la composition des menus qui jusqu'alors leur avaient parfaitement réussi.

D'autre part, ils redoutent de le faire, parce qu'il leur faudrait alors reprendre l'usage de certains aliments qui leur faisaient indiscutablement éprouver de sérieux malaises autrefois. Ils ne se figurent pas, en effet, que bien des aliments dangereux au cours d'années ensoleillées (les légumineuses, les pains bis et complet, les champignons, les fromages, les sucreries, par exemple), sont infiniment mieux tolérés au cours des années humides et permettent une meilleure alimentation, pourvu qu'on en consomme des quantités modérées.

C'est ainsi que nous avons observé des sujets qui faisaient certaines années des accidents de migraine, d'indigestion, de rhumatisme, pour quelques cuillerées de lentilles et qui, pouvaient, au contraire, les supporter admirablement à dose modérée au cours d'années humides et sans activité solaire et même qui se rétablissaient rapidement d'ennuis de dénutrition par leur emploi très fréquent. Nous avons noté également que certains légumes forts, tels que les choux de Bruxelles qui, au cours des années riches, donnent lieu à des difficultés de digestion manifestes, passaient chez les dyspeptiques les plus invétérés, à l'égal des plats les plus légers, au cours des années appauvries. Dans tous ces cas, ce n'était pas leur tolérance qui s'était améliorée — qu'on ne s'y trompe pas —, mais c'était la concentration nutritive et sapide de l'aliment qui avait fléchi.

Les relèvements que l'on peut être appelé à prescrire, en pareil, cas, devront porter sur les principales valeurs alimentaires : valeurs azotées, sucrées et excitantes principalement. Pour retrouver la ration azotée nécessaire, on usera *quotidiennement*, à midi plus que le soir, d'un ou de plusieurs des aliments suivants, que l'on pourra choisir, alterner et combiner à son gré, selon son tempérament et selon les effets remarqués : œuf, fromage, lait caillé, entremets, lentilles, champignons, petits pois frais, fruits oléagineux, haricots en grains frais. On se montrera quand même plus réservé à l'égard des pois secs, haricots secs, fèves, qui seraient souvent des aliments trop riches.

En ce qui concerne la ration sucrée, si les fruits frais sucrés viennent à manquer ou sont de médiocre qualité on usera de fruits secs (pruneaux, dattes, mendiants) ou encore d'un peu de pain d'épice ou de miel, qui est un sucre concentré naturel et vivant, bien préférable aux sucreries mortes que prépare l'industrie humaine (bonbons, confitures, etc.) et bien mieux toléré au cours des années de faible insolation. Certains sujets ne tolèrent

pas du tout le miel ni les confitures au miel au cours des années de fortes taches solaires.

Le réveil de l'appétit, des sécrétions digestives et de la contractilité intestinale sera demandé aux produits excitants et de haut goût : légumes-condiments (thym, laurier, etc.), crucifères, liliacées, fruits acidulés, fruits oléagineux, chocolat, olives noires, muscade, plats rissolés, etc.

Pour savoir si une valeur alimentaire demande à être relevée plus qu'une autre et pour être fixé sur la dose à utiliser, il n'y a qu'à se laisser guider par l'instinct qui incite à rechercher plutôt ceci que cela. Mais, en même temps, il faut surveiller soigneusement le retour possible des signes d'intolérance et se tenir prêt à reculer pendant quelques jours vers l'alimentation plus calme, si l'on éprouve des signes de surcharge ou d'intoxication.

Signalons encore qu'au cours des années faibles, les corrections et les transitions de régime devront être opérées avec encore plus de lenteur que d'habitude, parce que les facilités de nutrition et les capacités d'adaptation sont alors amoindries. Aussi, ces années-là sont-elles moins favorables à l'adoption rapide et persévérante du régime végétarien.

Si, au contraire, on traverse une période de grande sécheresse jointe à une grande activité des taches solaires, on constate chez la plupart des malades des caractères morbides tout à fait différents de ceux que nous venons de signaler. Les accès de congestion hépatique abondent (creux épigastrique sensible, subictère, fièvre, troubles digestifs, ongles carminés) ; les entérites à forme sanglante, les hémoptysies, les congestions pulmonaires et cérébrales, les rhumatismes, les irritations vésicales sont très fréquents ; les nerveux sont très énervés et comme électrisés, les maladies dérivent presque toutes de surcharge toxique et de pléthore. En pareil cas, il faut s'attacher surtout à réduire la force des rations azotées (viande, poisson, champignons, fromages, lait, pains complet et bis) et à prescrire une nourriture lixiviante avec légumes verts changés 2 fois d'eau en cuisant (parfois même on doit changer d'eau les pommes de terre), aliments crus (salades et fruits) plus abondants, des laxatifs légers et renouvelés. Le régime végétarien est alors facile à aborder et donne de meilleurs résultats (1).

A côté de ces années à grands contrastes, il est utile de faire remarquer qu'il existe des années moyennes où toutes ces influences extrêmes s'estompent et se fondent en des rythmes modérés. Alors, il n'y a qu'à appliquer sans modifications les règles générales de conduite alimentaire et hygiénique que nous avons posées au cours des précédents chapitres.

Faisons remarquer encore qu'il peut exister, plus rarement, des renforcements ou des affaiblissements des valeurs alimentaires qui, au lieu de porter en même temps sur toutes les catégories de matériaux, se cantonnent sur certaines, par exemple, sur les substances azotées ou sur les vitamines ou encore sur les matériaux hydrocarbonés (sucre et amidon). Ces particularités, qui se reconnaissent à l'expérimentation clinique et qui s'expriment dans des différences d'intensité de la végétation ou de la valeur tonique ou de la teneur sucrée et amylacée de fruits, expliquent les tolérances, si différentes parfois,

(1) Lire aussi : « Accidents de suralimentation minérale » dans : *Enseignements naturistes* ; 1re série.

dont font preuve d'une année à l'autre ou encore à quelques années de distance les rhumatisants à l'égard des aliments azotés et les diabétiques à l'égard des aliments amylacés et sucrés. Ces variations de valeurs alimentaires isolées, commandent des mesures d'accroissement ou de relâchement de sévérité dans les cures de régime, qu'il importe de savoir prescrire à propos, afin d'éviter les complications causées par des régimes invariablement réglés.

Examinons enfin certains détails de manœuvre alimentaire que l'on peut être appelé à effectuer, en rapport avec la constitution des années.

Les légumes de la famille des crucifères (choux, choux de Bruxelles, radis, etc.) qui sont particulièrement forts les années sèches, au point que malgré des changements d'eau de cuisson, ils restent difficiles à tolérer pour les voies digestives fragiles, se montrent par contre très doux, peu sapides et faciles à digérer, quand ils ont poussé dans une période humide. On en peut dire autant des plantes de la famille des liliacées (oignons, poireaux, asperges). Les épinards parfois rêches, par année sèche, restent toujours doux si les saisons sont peu vitalisées ou pluvieuses. Les légumineuses présentent beaucoup moins d'inconvénients à être consommées quand l'année a été pluvieuse et sans soleil Les pains bis et complet sont mieux tolérés par les arthritiques en période d'affaiblissement solaire, car à la suite d'étés très forts, ils provoquent des accidents de pléthore qui obligent à restreindre beaucoup leur consommation. Les tomates, qui sont capables de déterminer une très vive décalcification chez les sujets arthritiques, au cours des années sèches, peuvent par contre être supportées par un certain nombre de sujets peu sensibles aux acides (mais à dose modérée toujours), si l'été a été sombre et humide. Les bouillons de légumes concentrés, les légumes cuits à l'étuvée sont moins nocifs pour les arthritiques, en période humide. De même, les légumes verts qui demandent à être cuits à grande eau et même changés d'eau au cours d'années de fort soleil, peuvent par contre être tolérés cuits avec peu d'eau par les sujets dyspeptiques, au cours d'années faibles et humides. En ce qui concerne les fruits : par les saisons sèches, les fruits aqueux sont très concentrés en sucre, peu chargés en acides ; on peut alors essayer de les manger non pelés et les prendre de préférence au début des repas. Au contraire, ils sont très pauvres en sucre et très riches en acides, si la saison a été pluvieuse et froide et alors il vaut mieux les peler et les consommer aux desserts (1). La force des fruits oléagineux est également très variable dans les mêmes circonstances, c'est pourquoi ils sont souvent de digestibilité différente d'une année à l'autre. Le miel se trouve, pour ces mêmes raisons de concentration, être plus ou moins bien supporté par les estomacs débiles, selon les années. Enfin, les aliments d'origine animale, viande, lait, œufs, etc., présentent de ces alternances de qualité qui les rendent plus ou moins intoxicants selon l'époque que l'on traverse.

(1) Ces influences ont été observées avec un maximum de contraste, au cours des années 1911 et 1912. On en pourra juger, par exemple, d'après les changements de composition qui ont été observés dans les vins de Touraine qui, en 1911, marquèrent de 10 à 14 degrés d'alcool et 4 à 5 gr. d'acidité par litre, tandis qu'en 1912 ils n'atteignirent plus que 7 à 9 degrés d'alcool et par contre donnèrent 9 à 13 gr. d'acidité.

Signalons aussi qu'au cours des années faibles, dans notre climat, les céréales, fruits et légumes se montrent souvent insuffisants pour composer un régime végétalien exclusif à poursuivre indéfiniment. C'est pourquoi on se trouve, la plupart du temps, obligé de leur adjoindre des sources azotées animales, à dose modérée (œufs, lait, fromages, etc.).

Toutes ces particularités sont très importantes à connaître, parce qu'elles permettent de voir qu'avec des régimes absolument identiques, on peut ne pas obtenir les mêmes effets nutritifs, cliniques et thérapeutiques d'une année à l'autre, si elles sont de constitution météorologique très différente.

Elles montrent encore que pour une maladie ou un tempérament déterminés, une restriction alimentaire bien justifiée au cours d'une année, peut cesser d'être motivée l'année suivante, si la constitution annuelle a changé et que, par conséquent, il n'y a aucune contradiction à défendre et à permettre successivement le même produit alimentaire au même malade et pour la même affection.

Enfin, ces modifications possibles expliquent pourquoi des observateurs, d'égale bonne foi, ont pu attribuer des propriétés différentes à un même aliment, parce qu'ils l'auront expérimenté cliniquement dans des circonstances dissemblables. Chez le même auteur, on peut observer des revirements d'opinion qui s'expliquent à la lumière des rythmes naturels. C'est ainsi que l'on voit des gens vanter les bienfaits du régime végétarien dans les années pléthoriques, puis revenir sur leur opinion et le dénoncer comme trop monotone ou insuffisant, dans les périodes de moindre insolation, parce qu'ils n'auront pas su modifier sa composition selon les circonstances annuelles. Les louanges, puis les critiques qui se produisent alternativement par périodes, concernant le régime végétarien, dans les milieux classiques, n'ont pas d'autre origine. Et cela montre simplement qu'un grand nombre d'observateurs sont les jouets inconscients de circonstances dont ils ne soupçonnent pas l'influence.

Faisons observer enfin qu'avec des rations calculées sur les tables d'analyse calorimétrique et chimique, on peut, avec un total identique, observer, une année, des accidents de pléthore, et, l'autre année, des ennuis de dénutrition. Ce fait permet de juger le peu de crédit que l'on doit accorder à ces procédés mathématiques et à ces calculs calorimétriques qui, dans leur intransigeante et fausse précision, répondent si peu aux données naturelles des valeurs alimentaires rythmées.

Les rythmes alimentaires saisonniers. — Les valeurs alimentaires, au cours d'une même année, subissent des alternatives de plus et de moins, qui sont en rapport avec les saisons. En été, les aliments nourrissent plus, parce qu'ils sont pleins de vitalité, frais et gorgés d'énergie solaire. En hiver, au contraire, leur puissance énergétique s'atténue, bien qu'ils soient souvent plus concentrés chimiquement. On s'en aperçoit d'ailleurs facilement à la baisse d'entrain que l'on ressent à la fin de l'hiver (1) et au réveil des forces qu'apportent les premiers aliments poussés au prin-

(1) Ce sont les sujets les plus fragiles qui ressentent le plus durement ces influences saisonnières.

temps. C'est pour cette raison que les premiers légumes et les premiers fruits sont si impatiemment attendus et si universellement appréciés.

Il y a donc là un rythme normal qui a sa raison d'être, puisqu'il procure aux voies digestives et à l'organisme une phase de répit qui leur permet de partir pour un nouvel élan vital à chaque printemps. Or, ce rythme est violé outrageusement dans nos milieux civilisés et il en résulte de graves appauvrissements dans la vitalité de la race. Pour mener sa vie factice et continuellement trépidante, l'homme d'aujourd'hui a été entraîné à briser le bienfaisant rythme des saisons, c'est-à-dire à consommer des produits alimentaires à contre-saison (primeurs, aliment exotiques), à travailler autant et à se nourrir plus l'hiver que l'été.

Aussi, quand on vient dire qu'on doit manger plus l'hiver que l'été, parce que le froid creuse l'appétit et nécessite du combustible, parce que le soleil n'est plus là pour nous nourrir, parce que les gens des pays chauds mangent moins que ceux des climats froids, on utilise des arguments de valeur inégale pour plaider une mauvaise cause.

La question doit, en effet, être examinée d'un point de vue bien plus général. Il y a d'abord dans la nature un rythme indiscutable d'offre alimentaire et d'activité vitale qui fait pousser en surabondance des aliments pendant l'été et qui, au contraire, en restreint la présentation en hiver. Tous les animaux vraiment sauvages, oiseaux, mammifères, etc., se gorgent de nourriture en plein été et corrélativement se dépensent plus en activité vitale : reproduction, alimentation des petits, etc., tandis que l'hiver ils sont mis à la portion congrue et au repos plus ou moins complet (hibernants et non hibernants).

D'ailleurs, les vrais paysans ne font-ils pas ainsi, quand le rude travail des champs les oblige à prendre au moins cinq repas l'été, alors que l'hiver ils se cantonnent près de leur feu et vivent parcimonieusement des aliments qu'ils ont mis en réserve au cours de la belle saison.

Si les habitants des pays chauds mangent en général moins que nous, c'est qu'ils ne sont pas soumis à des rythmes aussi tranchés que les nôtres et que, travaillant souvent beaucoup moins que nous, ils peuvent vivre de moins et se nourrir d'une façon plus égale, puisque, en toutes saisons, ils ont des facilités alimentaires et des besoins presque équivalents. Enfin, c'est aussi parce que leurs alimentspuissamment vitalisés sont très dynamogènes et nutritifs. Pour s'en rendre compte, il n'y a qu'à réfléchir que le régime fruitarien exclusif, par périodes, est assez facile à suivre en pays tropicaux, mais impossible à poursuivre longtemps dans notre zone.

D'autre part, il est certain que l'hiver est la saison où le jeûne est le mieux toléré. C'est le moment de l'année où la réduction du repas du matin ou même le jeûne matinal peuvent être suivis avec le plus de facilité et d'utilité. D'ailleurs, la règle que suivent les Trappistes depuis des siècles avec leur jeûne monastique,qui s'étend de Septembre à Pâques et comprend même de longues périodes strictement végétaliennes, montre bien que la moindre alimentation hivernale est la plus logique.

En clinique enfin, nous avons toujours observé que les sujets clairvoyants mangeaient plus l'été que l'hiver, que les malades se portaient mieux

à réduire leurs rations en hiver et enfin que le régime végétalien strict était plus facile à suivre l'hiver que l'été. Quand il existe des dispositions inverses chez des sujets qui mangent plus l'hiver que l'été, elles se rencontrent ordinairement chez de grands nerveux que les fortes chaleurs et le vif éclat solaire abattent et qui ne peuvent alors ni remuer ni manger. Mais, ce sont là des anomalies. De même, les citadins et les oisifs qui ont moins d'appétit l'été le doivent à leur insuffisance d'exercice, à leur vie artificielle en marge des milieux naturels et aussi à leur nourriture habituellement toxique, concentrée et industrielle.

Ce qui reste vrai, c'est que le régime d'hiver doit différer de celui d'été, en se montrant plus calorifique. Mais, cela ne veut nullement dire qu'il soit plus nutritif, car la plus forte ration de matériaux combustibles (amidons, graisses), exigée en hiver pour entretenir la chaleur corporelle à un taux suffisant, ne doit pas être accompagnée de fortes rations d'aliments plastiques ou azotés, destinés à nourrir et refaire des tissus, puisqu'en hiver ils doivent naturellement moins fonctionner et s'user moins que l'été.

La règle d'alimentation saisonnière peut donc se fixer en une phrase : *en hiver, on doit manger plus pâteux et et moins azoté et, en été, plus aqueux et plus azoté*. A la froide lumière des conceptions calorimétriques, le régime pâteux peut sembler plus fort, mais en réalité, c'est le régime aqueux d'été à base de viandes d'animaux mieux nourris, d'œufs et fromages frais, de légumes et fruits frais, qui est certainement le plus énergétique, le plus riche en force solaire, en matériaux stimulants et revigorants. D'ailleurs, la différence si grande des catégories d'aliments que la nature offre au cours des saisons d'hiver et d'été vient confirmer cette règle de régime saisonnier. En effet, en automne et en hiver, la nature réduit au minimum la production d'aliments azotés (viandes, œufs, lait) et d'aliments aqueux (salades, légumes herbacés, fruits aqueux). Les animaux ne reproduisent plus, les poules ne pondent plus, les vaches donnent moins de lait, les végétaux ne poussent plus. Il ne reste alors qu'à vivre sur les provisions sèches, les céréales (blé, riz, farines, pâtes, pain), les légumes secs, les fruits secs, les marrons, les fruits d'hiver (poires, pommes) moins aqueux que ceux d'été (cerises, prunes, pêches, abricots, groseilles, etc.).

C'est dire qu'au début de l'hiver, il est rationnel de réduire les rations d'aliments très excitants et très azotés (viande, œufs, poisson, vin, café, etc.) pour éviter le surmenage et l'encrassement qui conduiraient à des crises morbides (rhumatisme, bronchite, etc.) et de rendre le régime plus farineux (deux farineux par repas) et un peu plus gras (riz, marrons, pâtes, crêpes, bouillies, flans, galettes, un peu de légumes secs ; courges farineuses ; fruits oléagineux, huile, beurre).

Mais, nous faisons toujours observer que d'un hiver à l'autre, on peut être obligé de prescrire d'importantes modifications de régime, car au cours des hivers qui succèdent à des étés froids, humides et peu ensoleillés, on doit nourrir plus copieusement et augmenter les rations de toutes les catégories de matériaux alimentaires, par rapport aux hivers qui suivent des étés très chauds et très secs, où le régime doit être réduit au minimum et utiliser

chez les malades, des graisses et des féculents plus légers (pommes de terre, pâtes, pain, châtaîgnes, amandes, huile).

De même, on peut observer de grosses variations dans les besoins de nourriture d'un été à l'autre. Plus l'été est sec et le soleil vibrant, plus le régime doit être aqueux et réduit, parce que les aliments sont alors plus concentrés, plus excitants, plus sapides, plus nutritifs et plus dynamogènes. Et, par contre, au cours d'étés froids, il est indiqué de manger un peu plus pâteux et de charger davantage les menus, vu la faiblesse nutritive et sapide des aliments.

Enfin, il existe même quelquefois, au cours de la même saison, des saccades météorologiques brutales auxquelles les grands malades sont très sensibles et qui exigent corrélativement des manœuvres diététiques rapides et procédant par forts contrastes. Quand on sait reconnaître ces indications exceptionnelles et mener alors la diététique d'une façon appropriée, on est à même de rendre les plus grands services aux sujets très délicats.

Toutes ces données, qui sont si méconnues ou si mal interprétées en médecine classique, ont souvent été mieux comprises et bien signalées par les auteurs naturistes. C'est ainsi qu'on peut lire dans Hippocrate (1) : « Il y a pour les saisons, des genres de vie, des aliments et des boissons appropriés. Par exemple, l'hiver, saison de repos, veut des aliments légers et de facile digestion ; ceci est important. La saison des fruits où l'on travaille et s'expose au soleil demande une boisson abondante, des aliments variés, du vin et des fruits. En hiver, comme le froid resserre, il convient de s'en défendre en ne faisant qu'un repas par jour, à moins qu'on ait le ventre fort sec ; ou du moins on dînera légèrement ».

Cheyne (2) recommandait également de bien suivre ces indications naturelles, de manger les légumes à leur saison et de réduire le régime l'hiver, quand la nature offre des aliments moins forts et en moins grande quantité.

Un empirique même, Kuhne (3) a signalé cette nécessité de modérer l'alimentation en hiver.

Signalons encore qu'au printemps, au moment précis où les feuilles poussent, il est bon de relever les diverses catégories de rations alimentaires d'une façon synthétique : aliments azotés (œufs principalement), sucrés, diastasés, excitants. Mais, les plus aptes à bénéficier de cette reprise alimentaire sont ceux qui ont obéi à la loi de repos hivernal, en travaillant moins durement et en mangeant moins l'hiver. D'ailleurs, c'est en vertu de cette nécessité, reconnue par l'usage traditionnel, qu'à Paris, la foire au jambon et la foire au pain d'épice se tiennent au printemps, aux environs de Pâques.

La loi de repos hivernal. — *Pour se bien porter et garder sa vitalité, on doit en hiver réduire l'excitation et le débit de ses forces.* L'hiver est la saison du ralentissement vital, du répit salutaire. Le sol s'engourdit, les fermentations s'y raréfient. Les végétaux perdent leurs feuilles et vivent en

(1) Hippocrate. — T. I, p. 34 et T. II, p. 69.
(2) Cheyne. — *Essai sur la santé*, p. 278.
(3) Lire : « Le système Kuhne », dans : P. Carton. — *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.

torpeur. Les animaux s'alimentent et remuent parcimonieusement, les jours sont plus courts, les nuits plus longues. L'éclat solaire est moins vif, la chaleur, cet excitant vital primordial, est très amoindrie. L'homme doit donc se conformer à l'ordre naturel, manger moins, travailler moins, diminuer la dose ou la force de ses exercices physiques, atténuer la rudesse des réactions hydrothérapiques, économiser ses forces, prendre ses quartiers d'hiver comme la nature entière et se recueillir en quelque sorte pour fournir sans surmenage le nouvel effort vital du printemps. *C'est là un grand secret de santé, de vigueur, d'endurance et de longévité* (1).

Maintes fois nous avons eu l'occasion d'observer au milieu de l'hiver des sujets qui étaient tombés en asthénie, aptitude morbide et infectieuse, pour avoir voulu continuer des cures d'exercices violents, des travaux physiques trop pénibles, des régimes trop aqueux ou encore des réactions hydrothérapiques trop dures. Et, chaque fois, le rééquilibre fut obtenu en restreignant les accès d'excitation et de dépense des forces, en rendant le régime plus sec et en donnant plus de repos et de chaleur à ces organismes momentanément appauvris.

Ces obligations de repos hivernal, physique et alimentaire ont d'ailleurs été clairement formulées par Hippocrate (2) : « En hiver, recommandait-il il vaut encore mieux souffrir du froid au corps que de le trop exercer. Nous voyons que les arbres qui n'ont pas senti les froids dans l'hiver ne portent point de fruit et ne sont point vigoureux. Il est cependant bon de travailler dans cette saison, autant qu'il ne survient pas de lassitude. On doit se prémunir contre les fièvres d'hiver. Le moyen est de vivre en repos, de ne pas trop manger ou trop boire et de tenir le ventre libre ».

L'homme civilisé d'aujourd'hui vit donc en état de rébellion contre les lois de la vie terrestre, en s'imposant une alimentation et un travail uniformes pour toutes les saisons et toutes les années. Afin de maintenir son activité à un taux toujours égal, il a dû recourir aux nombreux excitants nocifs, dont l'abus grandit sans cesse, et demander à l'alcool, aux essences, au café, au tabac, aux excès de viande et de sucreries, la possibilité de redoubler d'efforts à contretemps et à tout propos. L'usure précoce, l'épuisement des énergies vitales, les révoltes des ouvriers des villes qui ignorent les répits hivernaux des travailleurs des champs, les insuffisances et les usures glandulaires, les dégénérescences, les maladies et la mort prématurée sont les rançons de ces violations naturelles. Sans compter que la surproduction de produits industriels ainsi réalisée nuit indirectement à la collectivité, en lui faisant consommer en surabondance des aliments fabriqués et utiliser des objets de uxe qui sont une entrave au développement de la vie simple, saine et naturelle.

C'est dire, une fois de plus, que le retour à la terre, à la vie paysanne observatrice des rythmes naturels, peut seul refaire la vigueur et la santé de notre race et conduire l'humanité vers de plus belles destinées.

Nécessité de la thérapeutique rythmée. — L'étude de ces diverses

(1) Lire : « La loi naturiste des trois repos » dans : *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 2e série.
(2) HIPPOCRATE. — T. II, p. 70 et 221.

particularités de rythmes dans le débit des énergies cosmiques permet de mieux comprendre, à présent, combien il est important que le médecin se comporte en bon « imitateur de la nature » en sachant varier ses prescriptions d'une façon rythmique, en procédant à propos, par contrastes alternants, basés à la fois sur les circonstances météorologiques et sur les changements de mode de réaction des malades (1).

Nous ne reviendrons pas sur la nécessité d'agir par alternance des contraires pour aider au rééquilibre des malades, ayant suffisamment insisté au cours du chapitre de thérapeutique sur l'efficacité de ces manœuvres qui consistent à nourrir à propos, par alternances, les grands malades mis à la diète, à faire succéder les applications hydrothérapiques chaudes aux froides, quand celles-ci cessent de bien agir, à faire lever le malade dès que le repos au lit se fait encrassant, etc.

En outre, il faut bien savoir que tous les agents naturels de traitement doivent être utilisés, en tenant compte des rythmes saisonniers et périodiques.

C'est ainsi que dans les périodes de grande activité solaire, il est indiqué d'accroître la dose d'exercice, aussi bien pour les malades que pour les gens sains, tandis qu'il faut faire la part plus large aux intervalles de repos dans les saisons et les années où le rayonnement solaire faiblit. En effet, ceux qui veulent maintenir leur activité physique égale en toute circonstance, se trouvent dans l'obligation de recourir à une alimentation artificielle et plus excitante (viande, corps gras, sucreries) au cours des périodes de répit vital. Mais, en agissant ainsi, ils courent au-devant d'un rappel à l'ordre, venu sous forme de crise morbide, qui imposera de force le respect des rythmes naturels qu'on n'aura pas voulu consentir de gré. En hiver, donc, il convient de faire des exercices moins violents et moins prolongés qu'en été, pour rester dans la note d'apaisement qui caractérise la nature entière.

De même, en ce qui concerne l'hydrothérapie, il y a lieu d'atténuer la rigueur des applications en hiver ou au cours de certaines années froides et humides.

En matière d'alimentation, nous rappelons combien il est indispensable de changer à propos la concentration et la dose des aliments, en se basant sur les variations naturelles de saisons, d'années, de force solaire, de sécheresse, de rythmes météorologiques forts ou faibles.

La cure atmosphérique, les bains de soleil principalement, seront pratiqués en tenant compte également des alternances saisonnières et des variations d'énergie solaire annuelle. Rien ne serait plus illogiqne que de se soustraire, sans motif grave, à l'influence de ces rythmes normaux, de faire par exemple de la cure héliothérapique continue, sans observer le repos hivernal ou encore d'hiverner en pays chaud sans y être vraiment obligé. Les gens qui vivent ainsi à contre-saison et se défendent trop des intempéries finissent par manquer de ressort vital et de puissance réactionnelle, parce qu'ils habituent leurs organismes à une existence monotone, en les abritant

---

(1) Voir aussi, dans : P. Carton. — *L'Art médical.* La manœuvre selon les rythmes naturels.

des contrastes qui sont les agents naturels du progrès et du bon équilibre de la santé.

Vibrer à l'unisson de la nature. — L'homme, qui est un élément de la symbiose terrestre doit, pour rester sain et heureux, vivre en harmonie naturelle. La haute conscience qu'il a prise des forces qui résident en lui ne doit pas lui faire oublier les liens qui le relient à Dieu et à la Nature. Les désagréments qu'il subit lui sont infligés par ses désobéissances aux lois rythmiques qui dirigent le monde.

Le jour où l'humanité, mieux instruite de ses destinées et des lois de sa vie, saura et voudra se plier aux obligations d'harmonie naturelle qui en découlent, alors seulement la paix et le bonheur pourront régner sur la terre. Ceux qui ont déjà su s'imposer à eux-mêmes ces principaux devoirs et en bénéficier, savent avec certitude que cet espoir de sagesse et de bonheur collectifs n'est pas une utopie (1).

---

(1) Lire aussi : « Symbiose et synthèse harmoniques et hiérarchiques » et « les méfaits de l'heure d'été », dans : *Enseignements naturistes* ; 1re série ; et la brochure : *La synthèse libératrice naturiste*, 2e édition.

CHAPITRE XXIV

LE TRAITEMENT MENTAL

L'importance des influences mentales en médecine. — A. *Les lois de constitution spirituelle.* — Loi d'émanation ou de création. — Loi d'évolution. — Loi de finalité. — Loi de liberté. — B. *Les lois d'activité et de développement de l'esprit.* — Loi de fonctionnement mental. — Loi de formation mentale. — Loi de progrès mental. — C. *Les obligations mentales.* — Reconnaître l'existence d'un principe originel et lui rendre le culte qui lui est dû. — Aimer fraternellement les autres hommes et la nature entière. — Avoir le culte de la vérité. — Acquérir la maîtrise de soi. — Être optimiste. — Avoir de la volonté. — Posséder un jugement sûr. — Savoir s'occuper. — Etre doux et patient. — Etre indulgent et tolérant. — Etre confiant. — Vouloir être fort. Etre simple et digne. — D. *Les moyens de perfectionnement mental.*— La pratique constante de la bienveillance et de la droiture.— L'éducation de la volonté.— La pratique de la bonne attraction mentale. — Le recueillement dans le silence. — La suggestion. — Progression lente et individualisation des cures mentales.— Le traitement mental ne suffit pas à tout. — La nécessité du traitement mental c'est-à-dire de la Religion et de la Sagesse pour assurer la santé et le progrès humains.

L'importance des influences mentales en médecine. — Nous avons vu, dans la première partie de cet ouvrage, que l'homme n'était pas constitué par un organisme strictement matériel, et que derrière l'agitation physique et chimique de la matière, se passait quelque chose de vital et de mental.

La clinique et la thérapeutique confirment pleinement ces données sur la constitution de l'être humain. Elles montrent à chaque instant, l'influence décisive de la mentalité, c'est-à-dire de la raison, de la volonté, du caractère et de l'esprit dans la genèse, la marche et la guérison des maladies.

Les méfaits des emportements passionnels, des insuffisances intellectuelles, des déficits de la volonté et des imperfections du caractère conduisent très souvent l'individu à désobéir aux lois naturelles et constituent ensuite autant d'obstacles au redressement des opérations vitales et à la guérison. Combien de gens sont incapables de guérir, parce que leur esprit, mal dirigé, ne sait pas résister à une foule de suggestions néfastes, ou parce que leur mauvaise moralité les empêche de réaliser la vérité et la santé, aussi bien dans le domaine de l'esprit que sur le plan matériel.

Le mauvais moral est donc un état pathologique du principe immatériel et directeur de l'individu. Il est caractérisé le plus souvent par une inconsistance mentale ou un manque de ressort ou une tare de la volonté ou une insuffisance de discipline et de frein qui rendent les sujets rebelles aux bonnes suggestions et aux meilleures actions thérapeutiques. Mais, dans d'autres cas, il a aussi pour cause une viciation de la pensée ou de la moralité qui n'est pas moins fâcheuse dans ses résultats.

Il faut bien savoir, en effet, qu'il ne suffit pas de suivre une hygiène alimentaire et générale impeccable pour se bien porter, il faut par-dessus tout apprendre à penser correctement et à bien agir.

On ne se doute pas, de nos jours, de l'importance des défectuosités d'ordre mental dans la genèse et l'entretien des maladies. On reste stupéfait de voir

pareillement négligée, dans l'enseignement médical, l'étude des énergies immatérielles de l'être humain et des lois qui les dirigent.

Pourtant il existe assez de motifs scientifiques d'engager les recherches dans cette voie. Les cas sont nombreux de malades qui s'effondrent par déficit des forces vitales et des directions spirituelles, qui présentent des troubles pathologiques graves, « sine materia », sans qu'on puisse leur découvrir de raison organique matérielle.

Et, à côté de cela, les exemples sont fréquents d'individus qui résistent aux pires affections organiques, grâce à leur résistance vitale prodigieuse ou à leur extraordinaire énergie volontaire ou encore à leur valeur spirituelle.

La psychothérapie, qui agit uniquement sur le plan immatériel de l'individu, se montre souvent capable d'améliorer ou de guérir des altérations organiques, rien que par l'action de la suggestion mentale.

Signalons encore ce fait d'observation courante. Bien des malades à qui on procure une amélioration surprenante rien qu'en corrigeant une partie de leurs mauvaises conditions matérielles d'existence, se trouvent, après quelques mois de grand bien-être, repris de troubles d'équilibre vital et nutritif, impossibles à réprimer, bien que l'on tente, tour à tour le relâchement ou l'accroissement de sévérité des prescriptions de régime et d'hygiène. Ce qui motive ces arrêts, c'est, dans la plupart des cas, l'incompréhension du but occulte des réformes matérielles ou une réforme insuffisante du caractère ou le manque de culture spirituelle. En effet, une existence physique meilleure ne peut donner le perfectionnement continu de la santé, si, d'autre part, la vie spirituelle et le caractère restent à l'abandon. Sans élan vital, sans soutien intérieur, sans foi ni loi morale, sans principes directeurs, il est impossible de vivre en harmonie naturelle.

Le mental est donc un facteur puissant de santé ou de maladie, selon qu'il est bien ou mal dirigé. Il est une force malléable et perfectible comme le corps. Il doit donc s'éduquer et se soigner à l'égal du corps. Un traitement naturiste ne peut donner tous ses fruits que s'il est complet, c'est-à-dire s'il se montre soucieux d'appliquer les lois qui régissent le monde de la pensée, aussi bien que celles qui conduisent le plan matériel.

Mais, l'éducation de l'intelligence, la formation du caractère et de la volonté doivent reposer sur des bases solides, à la fois scientifiques et religieuses. L'exposé des lois de constitution et d'action mentales est donc d'une importance primordiale à établir tout d'abord, car c'est sur elles que les obligations mentales et les procédés d'éducation mentale prendront leur appui indestructible.

Dans les premiers chapitres de cet ouvrage, nous avons établi la triple constitution de l'homme et montré l'existence des énergies physiques, vitales et spirituelles que groupe en elle l'unité individuelle. Jusqu'ici, nous avons étudié les moyens de bien diriger les opérations physiques et vitales de l'être humain, c'est-à-dire de cultiver le corps et la vitalité conformément aux lois naturelles. Il nous reste maintenant, à exposer les lois spirituelles et à en déduire les règles de conduite mentale pratique.

A. — LES LOIS DE CONSTITUTION SPIRITUELLE

Loi d'émanation ou de création. — *L'esprit de chaque homme est un principe immatériel émané de l'Energie Directrice Universelle.* — Nous avons déjà étudié au début de cet ouvrage, les éléments qui entrent dans la constitution de l'œuvre naturelle entière et de l'homme en particulier (1). Nous avons établi que tout ce qui est, tout ce qui vit se présente sous *une apparence matérielle*, se développe grâce à *une force vitale impondérable*, qui participe à la fois de la matière et de l'esprit, et se dirige individuellement grâce à *une énergie latente, immatérielle* plus ou moins éveillée qui conduit et synthétise chaque manifestation naturelle en particulier.

Quel que soit le domaine naturel dans lequel portent les investigations, qu'il s'agisse d'astronomie, de biologie, de physique, de chimie, partout on découvre une énergie directrice unique, une force vitale identique, une matière partout la même qui composent, selon un plan uniforme, toute architecture individuelle. Et, qu'il s'agisse d'un astre qui gravite dans les espaces éthérés ou d'un cristal minéral formé dans une solution aqueuse, partout agissent les mêmes lois de constitution, de causalité, d'attraction, de répulsion, de transformation, d'évolution et de finalité.

L'homme fait partie intégrante de l'œuvre naturelle. Il est le couronnement de l'évolution vitale sur la terre. Il résume en lui toutes les forces évoluées de la vie organique terrestre. Il est une sorte de microcosme qui groupe en lui des forces analogues à celles du Cosmos et qui synthétise en lui toutes les expériences des vies terrestres. Il ne saurait donc échapper aux lois communes d'émanation, de causalité, d'attraction, d'évolution et de finalité.

Son esprit, ou principe immatériel, est l'œuvre de cette Energie Créatrice Universelle ou Force Divine, à la fois immanente et distincte. Il s'est lentement éveillé à travers des transformations successives jusqu'à l'état d'intelligence et de conscience actuelles. C'est ce transformisme mental, nous l'avons vu, qui s'est opéré parallèlement au transformisme vital et matériel et même qui en fut le guide et le support.

En vertu de son origine, l'esprit de l'homme participe des caractères de l'Esprit Créateur, par son Verbe. Il est donc comme Lui d'essence immortelle. Et, conformément au cycle évolutif universel, qui, entre autres, sur le plan matériel nous montre l'Energie sortie de l'Ether, retourner à l'Ether après évolution et dissociation atomique, l'esprit doit revenir à la Source qui l'a émané.

Toutes les traditions philosophiques et religieuses, sous des formes et des appellations différentes, ne font que corroborer cette notion d'un principe directeur immatériel, immanent, immortel dans l'homme, avec cette genèse unique et divine.

La science partielle, matérialiste, a cru pouvoir proclamer que l'apparence visible et tangible des choses se suffisait à elle-même, mais la science générale, c'est-à-dire l'œuvre de synthèse scientifique, universelle, est bien obligée de reconnaître partout l'influence de la vie et de la pensée derrière l'agitation des apparences matérielles. C'est ce qui a déjà fait dire : un peu

(1) Nous prions le lecteur de se reporter, au besoin, aux Chapitres III et IV.

de science éloigne de la religion, mais beaucoup de science y ramène. Saint-Simon (1), entre autres, s'exprimait en ces termes : « Plus la science s'élève, plus elle se rapproche de la religion. »

Loi d'évolution. — *L'esprit de chaque homme s'est développé et continue à se développer au moyen d'un lent effort de transformations successives.* — Rien, dans le monde, n'est immuable. Tout vibre et fait effort. Rien ne se crée subitement, ni ne périt totalement. Tout se dirige vers un but de perfection. Les régressions sont passagères et s'effacent devant la poussée du progrès. Le mal n'est qu'un moyen momentané d'évolution, qui avertit et éclaire. Le bien seul subsiste et existe. Tels sont les principes qui, à la réflexion, se dégagent du spectacle de l'Evolution Universelle et de l'étude approfondie des Sciences. Les apparences matérielles, les opérations vitales, les phénomènes de la pensée se déroulent selon ces lois universelles.

L'homme ne saurait se soustraire à la loi commune, à la règle universelle. Il n'est pas apparu subitement sur terre, pas plus qu'il n'est destiné à s'éteindre complètement après la mort. Sa personnalité actuelle n'est que l'aboutissement d'une longue série d'efforts de progression, poursuivie à travers les diverses formes vitales terrestres, grâce à l'action d'énergies vitales et mentales travaillant à se grandir elles-mêmes, en réagissant au contact des forces environnantes et en s'adaptant à des nécessités de plus en plus complexes et élevées.

La preuve indéniable de cette création humaine par évolution existe dans les faits du transformisme matériel (2) que nous enseignent les sciences de la paléontologie, de l'ontogénèse, de la phylogénèse et de l'anatomie comparée. Et nous en observons l'image réduite dans les progrès que chacun de nous accomplit d'année en année, sous l'action éducatrice de la vie.

La vie présente ne fait donc que résumer un nombre incalculable d'efforts antérieurs, de même qu'elle ne fait que préparer des étapes suivantes qui gagneront en beauté, en paix et en lumière, en porportion des efforts d'amélioration que nous accomplissons actuellement. L'immortalité du principe directeur de l'homme, que lui confère son essence originelle divine, implique nécessairement l'existence de ce passé laborieux, de même qu'elle lui assure le fruit à venir, bon ou mauvais, de ses œuvres présentes. Car, toute cause comporte des effets et rien, pas même la mort, ne saurait entraver le jeu de cette loi d'ordre universel. C'est dire que la force de progression constante possède une contre-partie passagère dans les courants de régression momentanée, que créent la liberté qu'ont les hommes de choisir et la nécessité qui les guide de mériter. Les régressions mentales (crimes, folie, idiotie, troubles du caractère) ne sont donc que des retours d'anciens bas instincts d'égoïsme, de vol, de fourberie, de cruauté que font surgir de nouveau les mauvaises directions mentales, antérieures ou présentes, des individus ou des collectivités. Et si les sociétés modernes se montrent si désharmoniques et présentent tant de faits de dégénérescence physique, de régressions anatomiques et de manifestations bestiales, c'est parce qu'elles sont devenues trop inconscientes de leurs origines, de leurs obligations et de leurs destinées

(1) *Doctrine de Saint-Simon*, p. 249.
(2) Nous les avons déjà signalés dans les premiers chapitres.

naturelles et parce qu'elles doivent en retrouver les notions et en rétablir le règne, à l'école de la souffrance.

Loi de finalité.— *L'évolution a un But Infini. L'esprit de chaque homme doit revenir à la Source Parfaite qui l'a émis.* — On ne peut pas plus concevoir l'évolution universelle s'opérant sans but, qu'on ne peut se l'imaginer sans une origine et une cause suprêmes. De transformations en transformations, de progrès en progrès, se créeront des états de conscience de plus en plus étendus, des apparences de moins en moins denses, des joies de plus en plus élevées, jusqu'au moment où l'homme approchera de si près de son modèle et de sa source qu'il sera en état de participer, en pleine conscience, aux caractères de la divinité, dans un retour mérité. C'est ce retour que les religions ont annoncé sous des appellations diverses, dont la plus connue est celle de paradis.

La vie n'a donc pas d'autre but que de nous faire acquérir chaque jour des qualités plus grandes, grâce à des expériences sans cesse renouvelées. Tout ce que nous éprouvons ici-bas : nos joies ou nos peines, notre santé ou nos maladies, représente simplement des moyens de progression, des encouragements à persévérer dans la bonne direction, s'ils sont sainement agréables, des avertissements de nous arrêter et de rechercher d'autres conditions vitales, si nous subissons des dommages physiques ou des angoisses morales. Au lieu de se révolter de l'existence de la souffrance, il faut donc tâcher de l'envisager sous son aspect occulte et de comprendre qu'elle est l'école du perfectionnement (1).

Quand on a acquis la clairvoyance de ces faits, on comprend l'impérieuse et catégorique nécessité de vivre en conformité des lois naturelles et surnaturelles et de diriger ses pensées selon les principes divins de vérité et de bonté. On bannit hors de soi la révolte, l'impatience et l'angoisse ; on tend sa volonté vers le désir de mieux agir chaque jour, de façon à se préparer un avenir de plus en plus radieux. La paix intérieure, le besoin de travailler et la soif de progrès animent alors véritablement celui qui sait d'où il est venu, pourquoi il vit, où il se dirige.

Loi de liberté.— *L'évolution, malgré le caractère fatal de son élan originel et de son but, s'accomplit néanmoins en vertu de la libre action du principe spirituel ou mental, individuel.*— Deux ordres de forces volontaires conduisent le courant d'évolution des choses, des êtres et de l'homme. La volonté du Créateur et la volonté du créé. La seconde, œuvre de la Volonté Unique, de l'Energie Initiale et Universelle, participe de ses mêmes caractères d'innéité et de spontanéité. La volonté Divine ou Providence guide sans entraver, canalise sans gêner. Elle redresse et incite à l'effort, parce qu'elle est toute vérité et toute bonté. Sans l'évolution libre des esprits individuels qui les fait se créer eux-mêmes, aucun être ne saurait avoir d'existence distincte de Dieu, ni participer consciemment, d'une façon méritée, à sa vie et à ses avantages divins.

La tradition la plus ancienne avait déjà reconnu l'existence de ces deux principes directeurs de la vie humaine. Elle décrivait l'un sous le nom de

---

(1) Voir : P. Carton. — *Bienheureux ceux qui souffrent.*

Destinée (ἀνάγκη, des Grecs, fatum des Latins) et l'autre sous le nom de Volonté ou puissance volontaire de l'homme (1).

La Nécessité ou fatalité représentait, dans leur esprit, cet élan vital universel qui entraîne la nature entière dans la voie du développement et du progrès par naissance, reproduction et mort matérielles à travers de multiples transformations successives. Elle est, en un mot, la force d'Attraction universelle qui solidarise toutes les manifestations naturelles et les conduit d'un effort inégal dans le temps, mais cohérent dans l'espace vers le Foyer énergétique Universel ou Divin qui l'a créée.

La Liberté ou faculté de vouloir librement est cette spontanéité, plus ou moins consciente selon l'étape accomplie par l'individu, qui apparaît déjà chez le minéral, se montre plus évidente chez le végétal, plus visible chez l'animal et s'épanouit enfin dans l'être humain.

L'homme, enfin, n'est pas une simple machine à réflexes. Il ne fait pas que réagir à des actions reçues de l'extérieur, comme le croient les déterministes. Il possède en lui une force de direction et de jugement, une puissance d'action intérieure qui lui permettent de lutter, de résister, d'apprendre, de trouver, de créer, d'agir avec initiative, de se diriger vers le mal ou vers le bien, d'accomplir spontanément l'expérience de la vie, et enfin d'établir, grâce à son effort personnel, le triomphe de sa volonté raisonnable sur les instincts inférieurs qui l'ont conduit jusqu'alors.

La liberté est inégalement répartie entre les êtres, parce que tous ne sont pas arrivés au même degré d'évolution. Chez les hommes même, elle apparaît très différente d'un individu à l'autre. Certains sont encore les esclaves de leurs passions et de leurs instincts. D'autres, qui s'en sont libérés, possèdent au contraire une maîtrise personnelle et une autorité sur les autres qui accroissent le champ d'action de leur liberté et de leur volonté. Plus l'homme développe son énergie intellectuelle et sa valeur morale, plus il grandit sa liberté, plus il accroît son autorité sur lui-même et sur les autres, et par là même sa responsabilité, et enfin, plus il accélère son élévation spirituelle. La possession d'une grande liberté est donc une charge en même temps qu'une prérogative. Elle implique non seulement des avantages, mais aussi de grands devoirs.

En résumé, toutes les énergies d'action, toutes les puissances de vie, toutes les possibilités de libre développement sont en puissance dans le mental humain, et, la vie terrestre, avec ses expériences matérielles, n'a pour but que de les faire ressortir peu à peu de leur état latent et d'assurer leur grandissement rationnel, grâce à la connaissance des lois naturelles et surnaturelles qu'elle enseigne graduellement.

B. — LES LOIS D'ACTIVITÉ ET DE DÉVELOPPEMENT DE L'ESPRIT

Pour bien comprendre le mode d'action et le pouvoir occulte extraordi-

(1) Se reporter à P. Carton. — *La Vie Sage*, commentaires sur les « Vers d'or des Pythagoriciens ».

naire de la pensée, de même que pour bien saisir les raisons des procédés de culture mentale, il faut d'abord posséder une représentation aussi exacte qu'il est possible des lois qui régissent le fonctionnement des forces spirituelles, c'est-à-dire du mécanisme de centralisation, d'émission et de réception des forces psychiques et vitales dans l'organisme humain.

Loi de fonctionnement mental. — *L'esprit de chaque homme est un foyer d'énergies immatérielles capable d'émettre et de recevoir des radiations vitales et psychiques.* — La cohésion et la circulation des énergies individuelles sont régies par les lois universelles d'attraction et de répulsion, d'émission et d'agrégation ou cristallisation. Les réservoirs de ces énergies immatérielles sont le système nerveux central et les centres du grand sympathique. Leurs conducteurs d'émission et de réception sont les troncs nerveux avec leurs réseaux d'épanouissement périphérique dans les organes des sens et dans la peau. L'énergie vitale et psychique se répartit ainsi à l'organisme entier et s'exerce même hors du corps par la parole et le regard surtout, par l'irradiation diffuse également.

Il existe donc des rayons psychiques et vitaux, porteurs d'idées et de représentations mentales, qui circulent autour de chacun de nous, qui déterminent autour de chaque homme une sorte de halo invisible et impondérable, une sorte d'haleine mentale qui, selon qu'elle est saine ou malsaine, influe sur son sort personnel et aussi sur les tendances actives de son entourage.

Sur leur support de radiations vitales ou magnétiques, les pensées circulent donc dans l'ambiance comme circulent les idées sur les radiations électriques de la télégraphie sans fil. Elles émanent d'une façon analogue d'un foyer d'émission et peuvent à plus ou moins grande distance impressionner consciemment ou inconsciemment, d'autres foyers humains, avec d'autant plus d'efficacité qu'il sont tonalisés selon des vibrations mentales de mêmes catégories.

Ces influences inconscientes sont des plus fréquentes. Ce sont elles qui expliquent l'apparition simultanée d'idées identiques en des points différents d'une collectivité et qui préparent leur acceptation par la masse grâce aux imprégnations mentales réciproques qui finissent par constituer un état d'esprit ou un état moral global. Tout ce qui existe est un centre de forces qui émet des radiations, qui en reçoit, qui subit des attirances, qui éprouve des répulsions. Les globes célestes, les cristaux, les minéraux, les plantes, les animaux et l'homme sont soumis d'une façon analogue à ces mêmes lois de constitution et de circulation des énergies impondérables

L'homme, si surprenant que cela paraisse, doit être conçu comme un foyer d'énergie mentale, un noyau de force psychique qui rayonne autour de lui des forces-pensées et qui subit, dans ses actions, des influences attractives ou répulsives, de la part des autres foyers mentaux. Bien des chercheurs ont décrit ce rayonnement à la fois vital et mental, sous les noms de fluide magnétique, fluide vital, force neurique, force électrique animalisée, etc. Les faits ne manquent pas, qui établissent la réalité de ce rayonnement vital et psychique, par contact ou à distance. Ces transmissions peuvent être attestées, d'une façon encore plus démonstrative, par des faits de suggestion mentale de

près ou à grande distance et des phénomènes de télépathie, dont il existe des exemples nombreux et indéniables (1).

Une foule de faits courants établissent encore nettement ces émanations mentales. La contagion mentale est d'observation banale en médecine. De plus, qui n'a pas observé encore la différence d'impression que l'on recueille dans le voisinage d'individus de mentalité opposée ? Certaines personnes répandent autour d'elles une atmosphère d'apaisement et de confiance, tandis que d'autres sèment l'inquiétude et l'énervement. La présence, perçue inconsciemment, d'un seul homme, d'un chef rayonnant de force et de confiance suffit à redonner courage à tout un groupement. Les enfants, ces récepteurs si sensibles, ne s'y trompent pas ; ils s'approchent des doux et des bienveillants et fuient les brusques et les méchants avant qu'ils aient parlé.

Dès maintenant, on conçoit donc l'importance de la bonne direction mentale personnelle, en conformité des lois divines de vérité et de bonté, si l'on veut s'assurer à soi et aux autres les bénéfices d'une vie saine et heureuse. Pour invisibles qu'elles soient, nos pensées influent considérablement sur nos destinées et nos relations. Qui croit masquer ses sentiments se fait illusion à lui-même. Rien ne sert de se composer un visage agréable et de prononcer des paroles accueillantes, si la haine habite en vous, rayonne autour de vous et s'en va impressionner fâcheusement l'esprit de votre interlocuteur, même s'il n'en a pas conscience.

Loi de formation mentale. — *Les forces mentales qu'on éveille, qu'on accueille et qu'on cultive se cristallisent en quelque sorte en soi. Elles attirent les forces de même catégorie et repoussent celles de nature opposée.* — C'est une loi générale dans l'univers, que l'accumulation, la saturation et la répétition favorisent la puissance et la cohésion des forces spirituelles et qu'à un moment donné ces forces accumulées s'organisent en un centre, qui prend de la vitalité, se construit une forme matérielle, attire les énergies analogues et repoussent les contraires.

L'introduction répétée d'idées de même catégorie, consciente ou inconsciente, détermine dans le mental un phénomène de cristallisation. Et une fois ce centre de pensées, cette sorte de cristal mental établi, il s'accroît par attraction et devient le point de départ de constructions mentales de même nature. Son action devient alors en tout point comparable à celle qu'exerce un cristal d'un sel déterminé qu'on laisse tomber dans un récipient contenant une dissolution de sels différents. Seules, les molécules de même nature que celles du cristal projeté se dirigent vers cette amorce et viennent la grossir peu à peu.

En poursuivant cette comparaison, nous voyons qu'elle reste exacte dans toutes ses conséquences. De même que la bonne formation d'un cristal chimique est sous la dépendance de la concentration de la solution et du repos du liquide de dissolution, de même la concentration mentale, la méditation et le recueillement qui répètent et fixent l'idée sont indispensables à la formation de cristallisations mentales importantes. Jamais on n'arrive à une organisation mentale satisfaisante, si l'on se laisse aller à l'agitation et à l'éparpillement de l'attention. Les hautes qualités de l'esprit ne s'acquièrent que dans

(1) Voir entre autres : *Suggestion mentale*, Dr OCHOROWICZ.

le calme et la méditation, de même que les grandes œuvres ne se préparent que dans la concentration et le silence.

On conçoit, dès maintenant, l'importance de la réflexion et de l'attention pour faire la police de son organisation mentale, de façon à établir une sélection parmi le flot de pensées qui circulent dans l'ambiance, qui cherchent d'abord à s'imposer à l'inconscient, pour s'introduire ensuite dans le conscient.

Si on se laisse contaminer et suggestionner par des pensées malsaines, si on les héberge pendant un certain temps ou à plusieurs reprises, elles deviennent alors centre d'attraction néfaste et menacent d'empoisonner le cerveau humain. C'est ainsi qu'inconsciemment d'abord, tant d'individus laissent s'implanter et cultivent en eux des idées malsaines, venues au hasard des réceptions visuelles (lectures, spectacles), auditives (discours) ou mentales directes (voisinage d'autres sujets). Puis, ces influences s'accumulant en eux, ils finissent par se laisser aller au mal et deviennent victimes de leur insuffisance de contrôle et d'éducation.

Par contre, ceux qui veillent à n'accueillir en eux que des pensées bonnes et à rejeter minutieusement toutes les idées malsaines qu'ils peuvent recevoir, deviennent un centre d'attraction de forces spirituelles positives et élevées. Quand on conforme toutes ses actions aux principes directeurs de vérité, de bonté et de sagesse, on arrive avec le temps à faire affluer en soi une somme considérable de forces de progrès, à chasser les énergies de régression et à vivre d'une façon permanente en état de bonne santé physique et mentale. *C'est dans cette culture mentale prolongée et soigneuse que consiste le secret du haut développement des qualités intellectuelles et morales.*

L'attraction dominante d'une catégorie d'idées possède une contre-partie qui s'établit automatiquement, c'est la répulsion pour les idées de sens opposé. On ne peut accueillir à la fois le bien et le mal ; la pratique du mal rend manifestement rebelle à celle du bien. C'est pourquoi il est facile de persévérer dans la voie où l'on s'est engagé et si pénible de faire un retour sur soi-même, dès qu'une orientation s'est produite de longue date.

Dans la vie courante, on constate quotidiennement de ces attractions et de ces répulsions. Elles ont trouvé leur expression dans certaines locutions populaires, telles que : qui se ressemble s'assemble ; un malheur n'arrive jamais seul ; jamais deux sans trois ; etc. Si certains individus demeurent le jouet de circonstances malheureuses, c'est bien souvent parce qu'ils ont fait s'attirer sur eux des influences malfaisantes, en ne cultivant que des idées de peur, de doute, de haine, de colère, de chicane, de critique, de révolte et de maladie.

Cette loi explique encore comment, dans certains états morbides légers, on peut arriver à faire céder le mal, tout au moins passagèrement, en le niant purement et simplement et en lui substituant des idées saines et optimistes. Des groupements de plusieurs millions d'individus pratiquent en Amérique cette simple médication (New Thought, Christian Science) (1).

Notons, en passant, que cette médication par suggestions positives

---

Voir : Caillet. — *Traitement mental*, p. 192.

ne peut prétendre, en réalité, qu'au rôle subalterne d'adjuvant thérapeutique et que l'application concomitante des lois générales de la santé peut seule donner de vraies et durables guérisons.

L'attraction et la cristallisation mentales ont été pratiquées de tout temps, d'instinct, par tous les peuples. Les prières, les supplications, les incantations, les exorcismes, etc., sont des pratiques inconscientes de la loi d'attraction mentale. Faisons remarquer, une fois de plus, la part de vérité cachée qui existe dans des faits qui, de prime abord, peuvent sembler déraisonnables.

Mais ce n'est pas seulement sur les individus isolés que cette influence se fait sentir. Les groupements sociaux : les familles, les associations, les races, les nations peuvent consciemment ou inconsciemment donner asile à une catégorie d'idées bonnes ou mauvaises, les placer au premier plan de leur conscience générale et faire ainsi dévier sur eux un courant mental d'idées analogues. Quand les attractions mentales se font saines et bonnes, l'agglomération gagne en cohésion, en puissance de rayonnement, en bonheur. Par contre, si les idées de sensualité et d'anarchie ou encore d'orgueil démesuré dominent dans la masse, elles font s'accumuler sur elle les forces régressives de mal et de dégénérescence qui finissent par la conduire aux pires catastrophes sociales.

C'est ainsi que s'obtiennent les apogées et les décadences et que s'établissent les bouleversements qui soulèvent des fractions importantes de l'humanité : ruées guerrières, croisades, mouvements religieux, renaissances artistiques, poussées de débauche, mouvements révolutionnaires, etc.

On s'explique aussi comment les mauvais exemples qui s'étalent si fâcheusement dans les journaux, les théâtres, les cinémas et dans la rue, peuvent détraquer la santé mentale de la nation entière et arriver à la ruiner.

D'autre part, il est évident que la culture d'une idée dominante, bonne et stimulante, est la condition nécessaire de la cohésion d'un groupement, de sa puissance d'action et de développement. C'est,par exemple, en éveillant dans l'esprit de chaque soldat les idées de patrie, d'idéal à garder, de foyer familial à défendre, de confiance en soi et dans la nation, que l'on fait germer une commune volonté de vaincre et que l'on constitue ainsi, par attraction et cristallisation mentales, cette force morale collective qui est l'une des conditions principales de préservation et de défense de la liberté nationale et de la vie individuelle.

Loi de progrès mental. — *Les pensées malsaines portent en elles un germe de destruction. Les pensées conformes aux principes divins de vérité, de bonté et de sagesse sont seules génératrices de santé et de progrès.* — Partout dans la nature, le mal résulte d'une transgression des lois naturelles et surnaturelles, partout il est passager et se limite lui-même par son exagération qui le détruit. Après avoir servi de moyen d'éducation et de retour au bien, il s'efface. Le bien seul persiste et s'accroît chaque jour sans limites. Toute catastrophe naturelle ou individuelle prépare un lendemain meilleur.

Quand on s'est bien pénétré de ces vérités générales, on comprend combien il importe de diriger son esprit selon la loi de progrès mental,c'est-

à-dire en conformité des principes divins de vérité, de bonté et de sagesse. Aucune pensée de mensonge, de haine ou d'immoralité ne doit pénétrer en nous, en aucune circonstance. Nous en serions d'ailleurs la première et principale victime, par suite des courants néfastes que nous attirerions sur nous, jusqu'à nous rendre malades de corps et d'esprit, et à en mourir.

Il ne faut jamais oublier, en effet, que le but occulte de la vie est le perfectionnement incessant de l'intelligence et surtout de la moralité, parce que nous devons nous rapprocher chaque jour davantage du Principe originel qui synthétise la Vérité, l'Amour et la Perfection absolus.

C'est donc en accomplissant toujours ce qui est bien, ce qui est vrai, ce qui est juste, ce qui est sage, à l'égard des autres et de soi-même, que l'on peut obtenir la santé et le bonheur.

C. — LES OBLIGATIONS MENTALES

Pour que des obligations soient comprises et pratiquées, il faut qu'elles parlent à la raison et au cœur, qu'elles stimulent la volonté et donnent satisfaction à l'ardent désir d'amélioration qui anime l'humanité.

Or, sans soutien scientifique et sans fondement religieux, les meilleures prescriptions de devoir et de discipline risquent de rester lettre morte, parce que l'origine et le but de la vie n'auront pas été assez clairement établis et compris. C'est pourquoi nous avons d'abord exposé ces notions capitales de constitution et de fonctionnement mentaux. Elles feront apparaître plus nettement l'impérieuse nécessité de travailler chaque jour à mieux penser et à mieux agir.

Les obligations que nous allons déduire de ces principes fondamentaux devront donc servir de base à la conduite que l'on doit suivre à l'égard de soi-même et vis-à-vis des autres et de la nature entière.

La pratique de ces obligations assure la bonne santé de l'esprit et leur négligence conduit aux perturbations spirituelles, de même que l'observation des lois physiques naturelles crée la santé corporelle et que leur inobservation détermine l'éclosion des maladies organiques. Nous avons longuement développé ces idées directrices au début de cet ouvrage, il nous paraît donc inutile d'insister davantage sur ces propositions.

Qu'il nous suffise simplement de faire observer qu'une analogie de conception des notions de terrain, d'immunité et de contagion existe également entre le physique et le mental. La résistance du terrain mental assure à son possesseur une immunité active autrement efficace que les mesures de préservation passive, par isolement radical et exclusif des idées malsaines. Et les maladies mentales se déclarent à l'instar des maladies organiques, beaucoup plus par manque de résistance que par contagion. Le meilleur mode de prophylaxie morbide consistera donc, pour l'esprit comme pour le corps, dans la connaissance et la pratique des obligations de vie mentale normale. C'est à cette culture de l'immunité mentale active qu'aboutiront les recommandations que nous allons maintenant passer en revue.

Reconnaître l'existence d'un Principe Originel et lui rendre le culte qui lui est dû. — En s'en tenant à un raisonnement d'ordre géné-

ral et à des constatations d'ordre scientifique, sans pénétrer dans le domaine de la théologie scolastique qui rebute si souvent les esprits scientifiques et pratiques d'aujourd'hui, comme voie d'accès au domaine de la spiritualité, il est évident, d'une part, que tout dans l'ordre naturel obéit à des lois, ce qui entraîne nécessairement l'existence d'un Législateur suprême ; il est démontré, d'autre part, que tout dans l'ordre matériel se réduit finalement à l'existence d'une unique Energie, force impondérable qui est la représentation dans le Cosmos de la Force créatrice, Unique, qui dans l'ordre surnaturel est Dieu, Créateur, Législateur, Directeur et But de toutes choses. Dieu est présent dans son œuvre, par son Verbe tout en gardant sa Personnalité isolée et intégrale ; ce qui exclue l'hypothèse panthéistique.

C'est sur cette notion fondamentale de Principe divin, originel que doivent s'édifier les règles de l'éducation intellectuelle et morale. Si les idées de devoir et de justice sont si vainement proclamées de nos jours et ne possèdent aucune force d'obligation, c'est parce qu'elles sont présentées sans l'appui de leur origine divine. Quel triste état moral collectif peut, en effet, engendrer l'éducation matérialiste, qui fait concevoir la vie comme l'œuvre du hasard et comme un court moment de jouissance, compris entre deux plongées dans le néant !

Au contraire, une fois l'existence de Dieu établie comme étant une vérité scientifique, philosophique et religieuse, toutes les obligations de vie matérielle et mentale puisent en elle leur force de vérité et leur raison d'être sciemment consenties et pratiquées. La soumission aux lois naturelles de vie et d'évolution se présente alors comme la conséquence obligée de l'ordre universel, auquel nous participons.

En un mot, *pour aimer la vie et accomplir pleinement son devoir en toutes choses, il faut avoir une religion.* Seul, le culte de Dieu, c'est-à-dire de l'Amour, de la Vérité et de la Perfection Suprêmes peut conduire à la science de la vie saine et vertueuse.

L'hommage reconnaissant rendu à notre Créateur et à notre Guide providentiel dans notre évolution vers Lui doit être non seulement un acte de soumission, mais une manifestation d'amour et de confiance absolus en un mot de foi.

Ceux qui ont perdu la foi peuvent s'en recréer une nouvelle à la lumière de ces notions directrices, à la fois scientifiques, philosophiques et religieuses qui, colligées et unifiées, apprennent alors à mieux comprendre et à bien suivre les enseignements de la religion chrétienne.

Les sentiments de discipline et de hiérarchie ne peuvent être maintenus dans l'esprit des hommes, que s'ils reconnaissent d'abord la hiérarchie suprême en Dieu. Le respect des supériorités présentes peut alors être consenti et se reporter sur tous les hommes d'élite qui détiennent en eux une force d'intelligence et de moralité supérieure à celle que l'on possède soi-même.

Et, par corrélation, on voit que ceux qui voudront posséder une autorité légitime devront se montrer d'une supériorité morale et intellectuelle certaine.

Enfin, le respect de soi-même et la culture de la maîtrise personnelle

ne peuvent s'imposer comme des obligations impérieuses que si l'on a vraiment conscience de posséder en soi, une énergie apparentée à celle de Dieu, dont on a le devoir et l'intérêt d'assurer la sauvegarde et le développement.

Aimer fraternellement les autres hommes et la nature entière.— Connaissant la commune origine de tout ce qui nous entoure, il devient facile de comprendre comment le Principe créateur universel est vraiment notre Père, comment tous les autres hommes sont nos frères et pourquoi nous devons aimer la force divine en elle-même, aussi bien que dans toutes les parties qui en dérivent, parallèlement à nous.

L'amour fraternel doit donc être notre état de conscience dominant ; il doit se reporter sur tous les hommes sans distinction, il doit même s'étendre aux animaux, aux plantes, à la terre.

Mais, qui plus est, il doit être réparti entre les personnes qui nous plaisent et celles qui nous déplaisent. *Jamais on ne doit dire, et encore moins penser de mal, de qui que ce soit. On ne doit réprouver que les idées malsaines, injustes et fausses. Aucune pensée de haine, de mépris ou de vengeance ne doit donc trouver accueil en nous*, même vis-à-vis de celui qui pourrait être considéré comme notre pire ennemi. Certes, on doit se garder ou se défendre de l'homme qui exerce sur nous ou sur autrui sa méchanceté ou sa malhonnêteté. Mais on doit le plaindre et non le haïr, parce qu'il est inconscient du mal qu'il fait et aussi parce que sa mauvaise direction mentale ne saurait tarder à attirer sur lui un courant de retour de malfaisance, dont il sera la plus douloureuse victime. On doit donc avoir la haine du mal, de l'erreur et de l'injustice, sans l'étendre à ceux qui les commettent.

Déjà, Pythagore et ses disciples (1) avaient énoncé ces vérités primordiales : « Dans tes relations sociales, évite de changer tes amis en ennemis; efforce-toi, au contraire, de changer tes ennemis en amis. Aime les honnêtes gens, sans haïr les méchants. Ne frappe pas un animal inoffensif, ne brise pas un arbre domestique. »

La loi d'amour ou d'attraction est, en effet, d'ordre universel. Elle se retrouve à tous les degrés de l'activité cosmique, depuis les globes célestes jusqu'à l'homme. On en retrouve l'expression inaltérée dans les lois d'attraction des planètes, de gravité terrestre, d'attraction électrique, d'attraction moléculaire, d'affinité chimique, d'attraction sexuelle ; dans les lois de solidarité et d'amitié qui groupent les hommes en familles, communautés, races et nations.

Non seulement la loi d'amour universel est la source de toute cohésion et de tout progrès, mais elle est la plus grande puissance qui existe au monde. Le plus grand déchaînement de brutalité matérielle ne saurait affaiblir son triomphe. Pour se représenter la toute-puissance de l'Amour et de la Charité, il suffit de constater la façon dont s'est imposée à l'humanité la plus grande force morale qui se soit jamais fait jour : la vérité évangélique. Ce n'est pas par le glaive que l'Evangile a triomphé des persécutions et des massacres. C'est l'Esprit de bonté et de charité qui inspirait pleinement

(1) Diogène de Laerte. VIII, 33.

les premiers chrétiens qui fit ce miracle de renverser les obstacles matériels les plus contraignants.

Ce qui fait donc la valeur d'un homme ou d'une collectivité, ce n'est pas seulement sa puissance physique, c'est par-dessus tout son niveau moral, c'est-à-dire sa force d'amour. L'amour véritable renferme, en effet, toutes les qualités essentielles de bonté, de vérité, de justice, de soumission aux lois divines et de sacrifice de soi-même.

Aux nombreux partisans de l'égoïsme et de l'individualisme exaspérés, à tous ceux qui pensent à eux d'abord et qui ne songent jamais à se mettre par la pensée à la place des autres, il est bon de faire remarquer que le plus sûr moyen de jouir des avantages de la vie, c'est encore de vouloir ardemment et de réaliser le bien pour les autres. « Il nous faut ivre pour autrui, si nous voulons vivre pour nous, disait déjà Sénèque (1) ». On doit, en effet, se représenter l'humanité comme un grand être collectif qui évolue grâce au groupement des efforts individuels. Chaque homme est donc l'ouvrier responsable non seulement de sa destinée, mais aussi de celle de la collectivité. Le bien qu'il déverse sur les autres, lui revient d'ailleurs au centuple. En effet, toute pensée individuelle de bonté est un germe qui se développe dans l'esprit collectif. Or, comme chaque homme vit principalement sur le fonds d'idées communes à l'humanité entière, on voit qu'on est appelé à retrouver un jour ou l'autre le bien qu'on répand autour de soi. De plus, on ne saurait croire combien est efficiente sur le caractère et le sort d'une collectivité, la puissance d'action occulte d'un seul homme, vraiment imbu et réalisateur de l'esprit de vérité, de bonté et de sagesse, surtout si c'est un chef.

L'égoïste replié sur lui-même s'entoure en quelque sorte d'une coque impénétrable aux idées de justice et de vérité et ne peut ainsi bénéficier en rien des forces de bonté et de progrès qui circulent à sa portée. L'altruiste, au contraire, en faisant passer par son canal un nombre considérable d'énergies bienfaisantes, qu'il répartit mentalement et matériellement sur son prochain, se trouve ainsi en possession de richesses mentales dont il tire profit tout le premier, sans le vouloir expressément. Et même cette idée de participation indirecte ne doit jamais prendre place en lui. Le bien doit être fait pour lui seul, sans aucune arrière-pensée. « Tu as rendu service à un homme, c'est bien ; que veux-tu de plus ? Ne te suffit-il pas d'avoir agi conformément à ta nature ? Te faut-il encore pour cela un salaire ? C'est comme si l'œil réclamait un dédommagement parce qu'il voit, ou les pieds parce qu'ils marchent » (Marc-Aurèle) (2).

Faire aux autres ce qu'on voudrait qu'on nous fît à nous-même ; aimer les autres comme nous-même, ainsi que l'enseignent les préceptes évangéliques, telle doit être la base de toutes nos pensées et de toutes nos actions.

En somme, le meilleur moyen d'être heureux et d'avoir la paix intérieure, c'est d'agir vis-à-vis des autres comme on agirait vis-à-vis des siens ou de soi-même. Et cela revient à aimer tout le monde, à ne causer aucun dommage à personne, à ne s'approprier aucune chose qui ne nous appar-

---

(1) SÉNÈQUE. — *Lettre XLVIII à Lucilius*. Voir : P. CARTON. — *Le Naturisme dans Sénèque.*

(2) MARC-AURÈLE. — Max. XXIV, livre IX.

tienne pas (ne serait-ce qu'une épingle), à ne jamais souhaiter à quelqu'un une chose que l'on redouterait de subir soi-même, ou encore, si l'on est médecin, à ne pas ordonner aux autres des procédés de traitement que l'on hésiterait à infliger à sa femme ou à son enfant.

Avoir le culte de la vérité. — On doit s'astreindre à dire toujours la vérité. Aucune transaction n'est admissible sur ce point capital. Le mensonge est une tare et dénote toujours une infériorité mentale.

Cette règle de conduite est basée sur la loi naturelle d'évolution progressive. Le progrès, en effet, est dans l'affirmation de ce qui est réellement juste et bon, tandis que la régression provient toujours de l'erreur.

Si la vérité est masquée par des apparences trompeuses ; si, en d'autres termes, on se trouve dans l'ignorance de ce qui est juste et bon, on doit se mettre obstinément et en toute confiance à sa recherche. En prenant soin de partir à la découverte de la vérité, muni d'idées générales qui serviront de critérium, on est certain d'arriver à la faire jaillir. « Cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira. » (Sermon sur la montagne). Au cours de cette besogne ardente, on voit, un beau jour, le voile se déchirer et la vérité intégrale resplendir. Et désormais une compréhension supérieure des choses vous guidera sur la route de la santé et du progrès spirituels.

Il faut avoir le courage de son opinion. Même si l'on doit en pâtir sur le moment, on ne se laissera pas aller à parler contre sa pensée. La réussite immédiate est toujours précaire et celle qu'on obtiendrait par des manœuvres louches, par la flatterie ou la duperie, conduirait à une série de faits malhonnêtes. Il ne faut même pas vouloir être trop habile : on deviendrait retors.

Quand on a pris le pli de mentir aux autres, on ne peut plus faire autrement que de se cacher la vérité à soi-même. Si l'on prend l'habitude du mensonge, on ne s'aperçoit plus de ses défauts physiques ou moraux, et l'on devient incapable de se rééduquer ou encore de se relever, si l'on est tombé malade, parce que la vue des vrais remèdes vous sera voilée.

La pratique de la franchise a un corollaire. On ne devra jamais s'offusquer de la critique juste, et on tâchera d'en faire son profit. Pour qui possède une bonne mentalité, la vérité est toujours bonne à entendre. Les menteurs seuls sont des gens susceptibles, qui ne peuvent supporter l'éclat de la vérité projetée sur eux-mêmes ; aussi, détestent-ils les individus sincères et n'accordent-ils leurs faveurs qu'à des flatteurs et à des parasites. C'est pourquoi les menteurs n'ont pas d'amis véritables et se trouvent abandonnés, dès que les revers les accablent.

Acquérir la maîtrise de soi. — L'énergie individuelle trouve sa plus haute expression dans la domination de soi-même. La puissance de la volonté se manifeste davantage dans la conservation du sang-froid et du contrôle personnel que dans des explosions de colère ou de violence. Le sage dans son impassibilité est plus fort que la brute déchaînée. La puissance de domination d'un individu se mesure non pas à la terreur ou à l'admiration qu'il inspire, mais au respect qu'il impose par sa force spirituelle et par son

calme physique. Aussi, avant de songer à diriger les autres faut-il d'abord montrer qu'on sait se conduire soi-même.

L'inlassable beau parleur, le vantard exubérant, l'autoritaire qui prétend passer partout au premier rang, sont des débiles de la volonté, parce qu'ils sont les esclaves des passions qu'ils portent en eux. S'il leur faut, un jour, surmonter des circonstances difficiles, ils sont vaincus d'avance. Le sage qui médite avant de parler, qui sait garder son calme dans les moments les plus difficiles, qui reste silencieux et immobile avant de se décider, qui dit exactement ce qu'il faut dire, et rien de plus, et qui agit avec justice et modération, possède seul un pouvoir efficace et une influence bienfaisante.

Garder la maîtrise de soi, c'est réfléchir, parler peu, ne s'émouvoir de rien, pour rester prêt à agir en parfaite connaissance de cause ; c'est dominer son émotivité, refréner ses passions, commander à ses instincts, enchaîner « sa bête » et n'obéir qu'au commandement de la raison ; c'est ne jamais se départir du calme absolu ; c'est réprimer les mouvements d'impatience, de récrimination ou de colère toujours prêts à s'élancer du fond de notre inconscient, pour obscurcir le jugement et affaiblir la volonté ; c'est encore être pondéré dans ses ambitions, dans ses actes et proportionner ses désirs aux capacités physiques et mentales que l'on possède.

En un mot, *être maître de soi, c'est prendre conscience de la puissance des forces qui résident en soi, quand elles sont dirigées selon l'ordre naturel et surnaturel.*

Quand cette notion qualitative du pouvoir personnel a été perçue et contrôlée, on comprend comment et pourquoi on doit être tenu pour responsable de tout ce qui nous arrive de bien ou de mal, d'une façon directe ou indirecte. On ne songe plus à incriminer ses semblables ou les évènements extérieurs, parce qu'on se rend compte que le mal provient surtout de l'erreur ou de l'ignorance personnelles. On domine alors les évènements de haut et l'on demeure à l'écart des entraînements et des haines de la foule, inéduquée et inconsciente. On a appris du même coup à se résigner à propos et à pratiquer l'indulgence.

L'homme qui ne sait pas se maîtriser ni se conduire selon des règles justes est voué à l'insuccès, à la souffrance, à la maladie et à l'imperfectibilité. Il est comparable à un navire sans gouvernail qui erre à l'aventure au gré des vents et des flots et qui fatalement finit par se heurter aux rochers et s'y briser.

Etre optimiste. — Du jour où l'on a pris conscience de son origine, de la marche évolutive que l'on suit vers le bien, du caractère régressif du mal, de la puissance du pouvoir personnel, on devient clairvoyant et on n'a plus de motifs de vivre en pessimiste, l'esprit sombre et angoissé.

On a compris dès lors que tous les évènements ont leur raison d'être et que derrière une sensation qui peut se présenter comme désagréable, se tient un avertissement, utile pour soi-même ou pour les autres.

Toutes les choses, en effet, ont un double aspect, un bon et un mauvais. Le bon est dans le but de la nature, le mauvais résulte de notre représentation ou de nos agissements défectueux. « Tout ce qui arrive dans le monde y arrive justement, comme tu le reconnaîtras, si tu sais bien observer »

(Marc Aurèle) (1). L'esprit mal averti risque de n'envisager que les apparences défavorables. L'homme réfléchi ne s'attarde pas aux côtés négatifs des choses et n'attache son attention qu'aux suites heureuses que tout fait porte en lui, comme conclusion lointaine ou comme leçon.

L'optimisme consistera donc à tout accueillir avec sérénité, à peser le bien et le mal qui entrent dans la composition apparente de chaque évènement, de façon à pouvoir se débarrasser aussitôt des influences malheureuses et à insister ensuite uniquement sur les bonnes particularités.

Etre optimiste, c'est encore penser au bien, jamais au mal, c'est attendre fermement un avenir meilleur et s'efforcer de l'obtenir par un labeur persévérant et des moyens justes et bons ; c'est aussi, dans les moments difficiles, savoir opposer, à propos, la somme des bonnes éventualités, des acquis heureux aux inconvénients que l'on a pu rencontrer, de façon à faire naître de cette comparaison un réconfort physique et mental, et un encouragement à persévérer dans la voie du progrès ; c'est enfin agir en tout pour le mieux et avec bonne volonté.

On voit maintenant ce qu'est la mentalité pessimiste : n'être jamais content de rien ; se plaindre de tout le monde ; ne pas cesser de s'apitoyer sur ses misères ; s'ingénier à découvrir toujours le mauvais côté des choses ; prendre prétexte de tout pour récriminer, paresser ou mal agir ; trouver le soleil trop chaud, la pluie désagréable, le brouillard malsain, etc., alors qu'en réalité tous les temps sont bons et doivent être accueillis comme tels, puisqu'ils sont dans l'ordre naturel ; ressasser les mêmes pensées mauvaises ; passer son temps à se martyriser soi-même et à semer la tristesse et l'inhibition vitale autour de soi, par l'afflux des idées nocives que l'on attire sur soi et sur ses voisins ; faire acte d'hostilité ou de mauvais vouloir à propos de tout.

Faisons remarquer en passant que l'optimisme ne doit pas se confondre avec l'imprévoyance et le laisser aller. Le béat contentement du prétentieux, l'euphorisme du paresseux, le reploiement de l'égoïste et l'inactivité du fataliste n'ont rien à voir avec l'optimisme agissant de l'homme qui conscient de ses imperfections, prend prétexte de tout pour travailler joyeusement à son amélioration.

Les esprits chagrins, les gens qui souffrent ou qui peinent, tous ceux, en un mot, qui sont dans un état physique ou mental défectueux doivent s'efforcer de repousser hors d'eux-mêmes les idées négatives et destructrices de haine, d'égoïsme, d'orgueil, de doute, de crainte, de critique malveillante, de raillerie et n'accueillir que des pensées affirmatives de bonté, de charité, de simplicité, de confiance, d'optimisme et d'espoir.

Il faut savoir encore que la joie seule est dynamogène (ne pas confondre avec la sensualité). Elle est un tonique puissant, un excitant merveilleux de l'énergie potentielle. On n'accomplit jamais de bonne besogne en récriminant ; on ne fait œuvre utile qu'en travaillant joyeusement. La vie heureuse n'est pas le lot des haineux, des angoissés ni des révoltés ; elle est réservée aux pacifiques, aux doux, aux croyants et aux optimistes.

Avoir de la volonté. — Les plus hautes qualités du caractère ne pos-

(1) Marc-Aurèle. — Pensée X, livre IV.

sèdent une valeur qu'autant qu'elles sont mises en action. Sans volonté, elles restent lettre morte. Ce sont de beaux projets qu'on n'exécute jamais.

La volonté est donc une faculté maîtresse, qu'il faut développer et fortifier chaque jour. Elle commande à la sensibilité, à la mémoire, à l'intelligence. Elle est génératrice de forces et peut faire se dégager, de notre fonds potentiel, des énergies latentes, des puissances d'action et de guérison, tout comme les agents physiques (aliment, air, eau, soleil).

En exerçant et en grandissant sa puissance volontaire, on devient véritablement son maître ; on prend ses forces de direction presque exclusivement en soi ; on cesse d'être à la merci des influences étrangères ; on n'attend secours de personne, parce qu'on a confiance dans ses propres forces et dans son avenir. Quoiqu'il arrive, on demeure confiant et résolu.

Mais pour acquérir cette force d'âme, il faut fournir un effort réfléchi, patient, méthodique et persévérant ; il faut, en un mot, éduquer sa volonté. Nous allons bientôt voir par quels procédés.

Posséder un jugement sûr. — Le but principal que l'on doit se proposer dans la formation du caractère, c'est la possession d'un jugement impeccable, c'est-à-dire de cette faculté de discernement qui permet de séparer la vérité de l'erreur et le bien du mal.

Avoir un jugement sain, cela se résume dans ces deux propositions : *savoir observer* et *savoir contrôler*.

Pour *savoir observer*, il faut s'entraîner à la fois à la science de l'analyse et à la science de la synthèse. Il faut, d'une part, être un chercheur patient, attentif, prudent, minutieux et méthodique. Pour cela, on prendra soin de ne pas laisser échapper le moindre détail dans l'observation d'une chose, ni le moindre élément dans la construction d'une affaire. On ne se contentera pas d'aperçus rapides, de conclusions hâtives ; on envisagera la production des conséquences les plus lointaines, sans se fier aux résultats immédiats, si précaires. On passera tout au double crible de la raison et de l'expérience, c'est-à-dire de la théorie et de la pratique. Puis, on n'oubliera pas de grouper, de comparer les faits recueillis pour en extraire la loi générale qui les détermine.

Il faut développer en soi le sens critique, mais se garder soigneusement de faire de la critique exclusive, le but de ses recherches et encore moins l'occupation principale de son existence. *La critique n'est qu'un lieu de passage* ; elle ne se suffit pas à elle-même. Elle ne doit servir qu'à alimenter une idée directrice morale et utilitaire. *Elle doit servir à reconstruire et non à détruire.*

Rien n'est plus stérile, ni plus dissolvant que la tournure d'esprit qui consiste à voir en toutes choses, matière à plaisanterie, à malveillance, à « traits d'esprit », à jeu de mots, à négations. Ainsi pratiquée, la critique conduit au dénigrement continuel, à la contradiction systématique et au scepticisme universel. Elle rend brouillon et incohérent ; elle sème le découragement et la haine ; elle éloigne de celui qui s'y adonne les forces mentales reconstituantes et elle le dégrade lentement.

La critique doit donc se poursuivre avec le but obsédant de la vérité à découvrir et de l'œuvre à reconstruire sur des bases inattaquables. Quand

on se verra dans l'obligation de relever une opinion erronée, on devra toujours le faire avec douceur et bienveillance, en attaquant l'idée, mais sans jamais s'en prendre à la personne même qui la soutient. Si l'on est tenté de jeter la pierre à quelqu'un, il conviendra de se souvenir de ses errements passés et de se rappeler que les plus grosses erreurs contiennent toujours une part de vérité.

Pour *savoir contrôler*, il faut avoir en sa possession une balance et une pierre de touche. La balance, ce sera une constitution mentale supérieure, faite de droiture et d'altruisme. Si l'on s'est laissé envahir par des habitudes de mensonge, de vol ou encore par des tendances égoïstes, par l'orgueil, la prétention, la satisfaction strictement personnelle et les jouissances matérielles, on possède une balance faussée. On ne fera rien de bon dans la vie.

La pierre de touche se trouvera dans la connaissance des grands critériums de vérité, auxquels nous devrons rapporter tous les faits de conscience. Ce seront les grandes lois générales d'Unité, d'Amour fraternel, de Vérité, de Justice, d'Ordre et de Sagesse. En toutes choses, on devra donc au moment de décider et de passer à l'action, se demander : est-ce une chose bonne, vraie, juste, utile ou sage, dans l'ordre général ?

Eclairé par ces principes directeurs, on devra s'efforcer de pénétrer dans le plus grand nombre de domaines scientifiques possible, que l'on comparera, de façon à acquérir beaucoup d'idées générales. On se préservera ainsi des erreurs que créent des conceptions étroites, des pseudo-vérités de détail qui paraissent justes, quand on les examine de très près, mais qui détonnent dans l'ensemble, dès que l'on prend un recul suffisant. On saura enfin conduire sa vie et ses entreprises avec unité, harmonie et vérité.

Quand on est imbu de ces principes, on est à même de se bien juger soi-même et de mieux juger les autres. Et, pour éviter de donner prise à l'indulgence que tout être humain tend à accorder à sa propre personne, on devra s'abstraire pour se juger, c'est-à-dire apprécier ses actes comme s'il s'agissait *d'une autre personne*. S'agit-il, par exemple, de régler une transaction, il faut se dire : si j'étais à la place de mon interlocuteur, accepterais-je comme justes les conditions que je lui propose en ce moment ?

Il faudra donc se montrer pour soi-même d'une sévérité impitoyable et agir en tout comme si l'on devait mourir le lendemain. Alors seulement, on aura atteint la paix intérieure absolue et on sera en droit de négliger, la plupart du temps, les opinions d'autrui.

En effet, qu'importe la critique d'autrui, quand on s'est décidé à ne pas s'écarter du principe de justice et de charité ! D'ailleurs, pour plus de certitude, quand on est l'objet d'une appréciation offensante, il n'y a qu'à se demander : cet homme qui m'offense est-il bon juge et directeur honnête pour lui-même ? On verra que, dans la plupart des cas, il s'agira d'un être victime des préjugés régnants ou même dépourvu de scrupules et de moralité. Qu'importe alors son opinion et son jugement ! « Lorsque tu seras en butte au blâme ou à la haine, ou à la médisance de certains hommes, va droit à leur âme, pénètre dans leur for intérieur et vois ce qu'ils sont. Tu

reconnaîtras qu'il ne faut pas te tourmenter pour leur faire prendre une autre opinion de toi (1) ».

Mais si, par contre, on s'est attiré la critique d'un homme de bien, on doit aussitôt faire un retour sur soi-même pour réviser son opinion et se corriger, si l'on s'est découvert en état de faute inconsciente. L'entêtement dans l'erreur, en effet, conduirait aux pires catastrophes. On ne doit donc jamais faire grief à qui que ce soit d'un changement d'opinion, quand ce changement contribue à le rapprocher du vrai et du bien.

Savoir s'occuper. — La vie normale, c'est la meilleure évolution réalisée par l'effort quotidien. Aussi, la santé et le bonheur ne se trouvent-ils que dans le travail régulier et persévérant, tandis que la paresse et l'inactivité conduisent aux maladies organiques et à l'affaiblissement mental. *Le travail est à la fois un aliment corporel et un aliment psychique.*

En observant les gens, assez rares malheureusement, qui ne vivent satisfaits de leur santé et de leur équilibre mental qu'en travaillant avec acharnement, en menant de front de multiples recherches et occupations, souvent très différentes, on s'aperçoit qu'ils sont comme portés par un courant de création et qu'ils vivent autant d'idées que d'aliments. Ils n'ont pas un moment de répit véritable; ils se reposent d'une pensée en en prenant une autre; ils alternent les travaux intellectuels avec les besognes physiques; ils savent, en un mot, rythmer et varier à l'infini les excitants mentaux et matériels, d'ordre rationnel, qui sont leur raison de vivre. Aussi se sentent-ils comme invincibles et travaillent-ils comme s'ils devaient vivre toujours.

A côté d'eux, combien ne rencontre-t-on pas de malheureux oisifs qui, trop riches ou mal éduqués, n'ont pas eu l'occasion ou le courage de se mettre au travail. Ils traînent une existence inactive, malheureuse, dépérissent d'ennui, goûtent à tous les vices et finissent neurasthéniques, amoraux et malades. Ceux-ci n'ont pas vécu, ils ont végété. Ils n'ont pas évolué, ils ont régressé.

Le travail possède une puissance vitalisante et dynamogène indéniable. Il enrichit au propre comme au figuré, parce qu'il fait bénéficier des forces de progrès que l'on attire sur soi, chaque fois que l'on fait œuvre utile ou bienfaisante.

Et, à ce propos, il est bon de se persuader qu'aucun genre de travail n'est inférieur et qu'on ne s'abaisse nullement à accomplir des besognes utilitaires, fort simples. Il n'est pas donné à tout le monde de faire œuvre géniale. Il ne faut pas envier le genre d'occupation des autres. On doit se contenter d'être bon ouvrier chacun dans sa sphère, c'est-à-dire dans les limites de ses capacités physiques et intellectuelles.

L'effort appliqué à n'importe quoi de bon, de juste ou d'utile porte avec lui sa récompense, qu'il s'agisse de hautes spéculations de l'esprit ou de besognes terre à terre. Ce qui importe seulement, c'est de bien faire ce que l'on fait, c'est-à-dire de travailler avec goût, attention, intérêt, enthousiasme même, en pensant à obtenir la perfection. Se mettre à l'œuvre avec indolence ou répugnance, c'est « gâcher l'ouvrage », c'est-à-dire canaliser en soi des forces d'imperfection dont on sera le premier à pâtir. On nuit

(1) Marc-Aurèle. — Pensée XLII, livre IX.

plus à soi-même qu'aux autres en « sabotant le travail ». *Age quod agis*, disaient déjà les Latins : fais bien ce que tu fais.

A côté de cela, il est évident qu'il faut se garder de verser dans le surmenage. Il y a une science du travail ; il faut apprendre à supprimer toutes pensées, tous gestes qui, du moment où ils ne contribuent pas au résultat final, constituent des pertes de temps et de forces. Il est donc important d'être précis et méthodique d'abord. Puis, il ne faut pas dépasser ses limites de résistance, et pour cela, on veillera à rythmer et à varier judicieusement son travail, c'est-à-dire à s'imposer des intervalles de repos, plus ou moins fréquents, plus ou moins longs et à changer de genre d'occupation chaque fois que l'on sentira l'attention faiblir et la difficulté de réalisation apparaître. Enfin, on sera discipliné et persévérant. Avec quelques heures de travail quotidien, spécialisé, pourvu qu'il soit régulier, persistant, méthodique et rythmé, on peut acquérir les connaissances les plus étendues.

Quand on s'est laissé entraîner au surmenage, il est bon de se reposer, mais pas d'une façon trop absolue ni trop prolongée (sauf si l'on est atteint d'un véritable état d'usure), car alors le remède serait pire que le mal, tellement la vie ne peut s'entretenir ni se poursuivre sans excitation ni but.

C'est pourquoi des gens habitués à vivre de surmenage mental (artistes, brasseurs d'affaires, ambitieux imprévoyants, etc.) peuvent se trouver sans appui vital et tomber en rapide déchéance, du jour où l'on vient à leur faire cesser complètement toute occupation. C'est encore pour le même motif que les personnes qui se retirent des affaires pour jouir de leurs rentes et ne plus songer qu'à se reposer ne sont pas longues, d'ordinaire, à tomber malades et à succomber. Aussi, en présence d'un malade surmené, faut-il bien réfléchir avant de lui prescrire l'isolement sévère, le repos total, la suppression absolue des lectures, l'immobilisation complète qui peuvent être aussi malfaisants que de soumettre, du jour au lendemain et pour longtemps, un surmené alimentaire au régime le plus strict.

En pratique, il est donc capital de s'intéresser à plusieurs sujets d'études, de s'adonner à plusieurs occupations, de posséder en un mot des excitants mentaux nombreux et variés, de savoir alterner le travail intellectuel avec des besognes manuelles, de façon à ne jamais donner prise à la rouille vitale de l'oisiveté, le jour où une occupation principale viendrait à manquer. Rien ne racornit l'esprit et n'atrophie l'individu comme la spécialisation et les efforts cantonnés sur une étroite zone de recherches. Il faut savoir en plus de son métier se trouver des buts d'action ; au besoin même, il faut se créer des manies.

Et par-dessus tout, il faut avoir une foi religieuse, pour avoir une excitation mentale supérieure et pour être relié à Dieu.

Etre doux et patient. — La patience est une vertu primordiale, parce que tout progrès, toute amélioration physique ou morale nécessite un labeur attentif et prolongé.

En état de maladie principalement, il convient de s'exercer à la patience, en recherchant les causes réelles du mal, en réfléchissant à la signification heureuse des symptômes de défense naturelle et aux bénéfices que l'on s'efforcera de retirer de l'avertissement reçu de la nature. L'indignation

empêche de découvrir et de comprendre les raisons de ses misères ; elle enlève toute clairvoyance, elle entrave le jeu des moyens de guérison et fait souvent se jeter sur de faux remèdes qui effacent seulement l'apparence du mal et condamnent aux récidives.

La souffrance est une échéance préparée par les erreurs ou les ignorances humaines. Sa cause réside presque toujours dans la mauvaise direction individuelle. Aussi, c'est en l'acceptant avec résignation et en recherchant ses motifs de détermination, en soi plus qu'en dehors de soi, qu'on arrive à s'en délivrer.

En thérapeutique même, la patience est une qualité fondamentale chez un médecin. Rien n'est plus dangereux pour la vie des malades que d'agir avec précipitation, de leur recommander une opération chirurgicale sans motifs urgents, sans raisons impérieuses, de se livrer à des explorations prématurées, à des médications brutales ou intempestives. Que de maladies anodines gagnent en gravité et deviennent fertiles en complications à cause de l'impatience du médecin et aussi du malade et de son entourage !

Dans la vie courante, quand on travaille régulièrement avec bonne volonté et ardent désir de perfectionnement, la dernière condition de réussite, c'est de savoir attendre patiemment la venue du succès. Il ne faut jamais chercher à précipiter le cours des évènements ni à déchaîner les forces de guérison par des torpillages thérapeutiques (1). Les résultats obtenus d'une façon brusque et prématurée sont précaires. Seuls les avantages lentement et patiemment acquis ont la solidité du roc.

Au cours du labeur quotidien, il est donc indispensable d'agir en état d'apaisement physique et mental parfait, c'est-à-dire en s'abandonnant pleinement à Dieu.

Dans la vie courante, la patience est à la fois une force d'action et de défense vraiment merveilleuse. En face d'un individu malveillant, agaçant, coléreux, on ne doit jamais laisser échapper une parole de récrimination, un geste de mauvaise humeur, pas plus qu'une pensée de colère ou de haine. Ainsi, au lieu de se laisser contaminer par ses forces de malfaisance, on garde intact son bon équilibre mental et on a toutes les chances de le voir s'apaiser, parce qu'on n'a pas attisé ni alimenté le mauvais feu qui le consume.

En matière d'éducation surtout, la patience est précieuse. Trop de parents se figurent encore que pour instruire des enfants, il est bon d'entrer dans des colères folles, de reprocher des peccadilles pendant des mois, d'injurier, de frapper même ; ils ignorent complètement la puissance de la démonstration douce, du raisonnement patient, de l'admonestation positive. Ils prétendent apprendre à leurs enfants à se mieux conduire, en leur donnant le mauvais spectacle de la brutalité, de l'injustice et de l'affolement.

On ne se doute pas assez des inoculations mentales vicieuses qu'on réalise par des emportements, par des reproches injurieux et des répressions irraisonnées.

On reste stupéfait des rapides améliorations d'esprit et de caractère

(1) Voir : P. Carton. — *Enseignements naturistes* ; 1re série ; chapitre : Le torpillage thérapeutique.

que déterminent, chez les petits enfants, la réprimande douce et calme et surtout l'explication des motifs de la punition et des raisons de mieux agir, avec promesse solennelle de mieux se comporter à l'avenir.

Etre indulgent et tolérant. — Il est nécessaire de se montrer indulgent le plus possible à l'égard des gens malfaisants, parce que le plus souvent, le mal réside plus dans leurs incompréhensions et leurs ignorances que dans leurs intentions véritables. Aussi, avant de les réprimer convient-il d'essayer d'abord de les éclairer et de les avertir de ce qui les attendra, en cas de récidive.

Tout en étant impitoyable pour les opinions erronées, il faut, au contraire, faire montre d'une certaine tolérance pour les personnes qui sont dans l'erreur. Il faut surtout leur montrer la vérité avec vigueur et bonté, car personne ici-bas ne peut prétendre imposer la vérité, autrement qu'à l'aide de preuves qui parlent à la raison et au cœur. Il est bon enfin pour se montrer tolérant, de se rappeler qu'ici-bas, personne ne détient la vérité intégrale et que le conflit avec l'erreur indique qu'on a souvent soi-même un progrès de démonstration à réaliser.

De plus, en y regardant de près, on sera bien obligé de reconnaître l'existence d'une part de vérité dans une foule d'opinions ou de croyances qui, de prime abord, semblaient constituer de vrais défis à la raison ou de véritables hérésies scientifiques. On apprendra alors à formuler ses affirmations ou ses critiques avec plus de sang-froid et de pondération.

Enfin, avant de se répandre en reproches amers contre quelqu'un, il est bon de réfléchir et de rechercher si, placé dans des circonstances identiques, on n'a pas soi-même agi autrefois d'aussi répréhensible façon.

Ce retour nécessaire sur moi-même avant de juger les autres, les grands sages ont été unanimes à le préconiser : « Nous deviendrons plus tolérants, si nous rentrons en nous-mêmes, si nous nous disons : n'avons-nous pas, nous aussi, fait quelque chose de pareil ? Ces égarements n'ont-ils pas été les nôtres ? » (Sénèque) (1). « Lorsque tu es exaspéré d'une faute de quelqu'un, aussitôt fais un retour sur toi-même, compte les fautes à peu près semblables que tu commets » (Marc-Aurèle) (2). Que l'on médite encore la parole du Christ : « Que celui qui n'a jamais péché lui jette la première pierre. »

Etre confiant. — Pour agir dans l'existence avec confiance, énergie et droiture, il est indispensable d'être éclairé sur le sens de la vie, son origine et son but, en d'autres termes de posséder une foi religieuse et de croire en Dieu.

Les incrédules devront donc s'instruire des faits d'Unité et d'Evolution des forces cosmiques, apprendre à connaître la constitution intime du Monde et de l'Homme et enfin les liens qui unissent l'homme à son Créateur et à la Nature. Faisant ensuite la synthèse des vérités essentielles de la science, de la philosophie et des religions, ils finiront certainement par comprendre la raison de l'existence et par posséder cette conviction implantée au cœur, qu'il suffit, pour vivre heureux, d'accomplir tranquillement et

(1) Sénèque. — *De la colère.*
(2) Marc-Aurèle. — Pensée XXX livre X.

scrupuleusement son devoir en toute circonstance et de s'abandonner, pour le reste, à la divine Providence qui dirige le monde et qui guide nos pas.

La confiance devient alors un stimulant vital prodigieux, quand on sait ainsi où l'on va, quand on s'est rendu compte qu'on possède en soi toutes ses forces essentielles de vie, d'action et de guérison, quand on a senti que le secours d'En-Haut ne quitte jamais ceux qui s'efforcent au bien, à la vérité et à la sagesse, quand on a compris le sens mystique de la vie. Alors la hantise du malheur, l'angoisse du lendemain, la peur de l'insuccès et la terreur de la mort ne paralysent plus les forces et n'empoisonnent plus la pensée.

Les obstacles que l'on rencontre et les maladies que l'on peut subir ne sont plus interprétés que comme des indications d'avoir à corriger son orientation vitale. Et, si la confiance et l'enthousiasme du petit enfant animent vraiment celui qui souffre, il peut être sûr non seulement de discerner le but de sauvegarde et de progrès qui se cache derrière chaque désagrément, mais aussi de découvrir les meilleurs moyens de s'en libérer (1).

« Qu'on s'accoutume, écrit Hufeland (2), à voir dans la vie non pas un but, mais un moyen de perfectionnement continuel, qu'on se persuade que le sort de notre existence est soumis à des destins plus élevés, à une puissance supérieure, et qu'on garde, inébranlable au milieu des diverses vicissitudes de la vie, cette croyance, que les Anciens nommaient confiance dans la Providence. »

En face de la mort elle-même, on doit conserver sa fermeté d'âme et sa confiance, parce qu'elle est le prélude d'une vie nouvelle et qu'elle représente simplement l'abandon d'une apparence matérielle, en vue d'une transformation meilleure pour tous ceux qui se sont efforcés au bien et à la vérité. D'ailleurs, dans l'immense majorité des cas, « nous sortons de la vie sans en avoir conscience de même que nous y entrons, fait justement observer Hufeland (3). Principe et fin se confondent ici de nouveau... L'homme ne peut percevoir aucune impression de la mort, car mourir n'est autre chose que perdre la force vitale et celle-ci est l'intermédiaire, à l'aide duquel l'âme perçoit le corps. La vie doit être considérée comme une période de préparation, comme une phase de notre existence, qu'il nous faut traverser pour arriver à d'autres périodes de perfectionnement. Nous pouvons, tranquilles et sans peur, nous confier à l'être supérieur qui, sans notre concours, nous a appelé sur ce théâtre et attendre de lui l'accomplissement de notre destinée ultérieure. Celui qui s'endort sur le sein de son père ne doit pas s'inquiéter du moment du réveil. »

Vouloir être fort. — Mais en même temps qu'on bannit tout sentiment négatif de crainte, toute idée de néant, il faut travailler à se constituer un capital d'énergies positives. Il faut, entre autres, *vouloir être fort.*

La force, physique et mentale, peut devenir l'attribut d'individus faibles, et timorés, s'ils vivent avec confiance, sagesse et économie des forces.

En obéissant aux lois divines et naturelles de droiture impeccable, de

(1) Voir : P. Carton. — *Bienheureux ceux qui souffrent.*
(2) Hufeland. — *L'art de prolonger la vie*, p. 552.
(3) Hufeland. — *L'art de prolonger la vie*, p. 348.

travail régulier, d'activité physique rythmée, d'alimentation pure, de respiration et d'hygiène rationnelles, on peut s'attendre à attirer sur soi et à cultiver les meilleures énergies de résistance et de progrès.

Et, une fois en possession de la vigueur physique et de la force morale, on se souviendra que la puissance ainsi acquise devra toujours être mise au service de la vérité et de la bonté, sinon elle s'exercerait à l'encontre des lois divines et ferait tôt ou tard se retourner le mal contre celui qui en ferait mauvais emploi.

Etre simple et digne. — La simplicité est l'apanage des caractères élevés. Elle ne fait qu'exprimer au dehors les supériorités que l'on porte en soi. Au fond, elle n'a donc pas d'existence propre et ne peut pas être cultivée pour elle seule. Aussi, celui qui voudrait rechercher la simplicité, sans posséder de hautes qualités morales, se couvrirait simplement d'un masque d'affectation et se donnerait cette allure distante, cet air de morgue ou encore ce port solennel qui décèlent l'orgueil incommensurable.

La simplicité échoit à ceux qui ont compris que la supériorité individuelle ne tient ni au nom qu'on porte, ni au physique que l'on possède, ni aux habits ou aux bijoux dont on se pare, ni aux airs que l'on se donne, ni aux richesses que l'on détient.

La simplicité consiste à être mesuré dans ses gestes, sobre dans son langage, pondéré dans son jugement. Elle s'exprime encore dans l'écriture sans fioritures, dans l'attitude modeste, dans l'habillement sévère et harmonieux.

Combien naïfs sont ceux qui pensent se faire valoir et estimer, en prenant des airs hautains et foudroyants, en faisant étalage du nom et des vertus de leurs ancêtres ou encore de leurs parures et de leur argent. Ils ne peuvent impressionner que les gens de leur catégorie, c'est-à-dire les sots et les ignorants, mais ils ne parviendront jamais à éblouir les hommes intelligents et vraiment instruits, qui savent la valeur de la discrétion et de la simplicité.

Si l'on désire même s'assurer la joie intérieure et la paix intime, il faut s'avancer jusqu'à l'humilité.

L'humilité n'est nullement une déchéance, et le fait de s'effacer ou d'admettre de passer après de moins méritants n'entame en rien le sentiment de dignité. Elle constitue un sacrifice et un renoncement matériels qui mènent à l'élévation spirituelle.

D. — LES MOYENS DE PERFECTIONNEMENT MENTAL

La pratique constante de la bienveillance et de la droiture. — Le premier effort à accomplir dans l'œuvre de perfectionnement mental, celui qui doit dominer tous les autres et en quelque sorte leur servir d'appui, c'est de faire régner en soi d'une façon irrésistible les principes de bonté et de vérité. Toutes les prescriptions de traitement mental doivent affirmer en premier lieu la nécessité de la bienveillance et de la droiture. Il n'est pas d'amélioration durable, ni de guérison complète, ni de santé véritable, si l'on ne s'exerce pas à vouloir en toute circonstance, se montrer foncièrement bon et véridique.

Tout d'abord, il faut s'imposer chaque soir, avant de se mettre au lit, un examen de conscience qui permet de relever les imperfections de pensée ou de conduite commises dans la journée, de prendre note des progrès à réaliser et de s'engager fermement à mieux se comporter à l'avenir. « Quoi de plus beau que cette habitude de faire l'enquête de toute sa journée, s'écrie Sénèque ! (1) Quel sommeil que celui qui succède à cet examen de conscience ! Qu'il est calme, profond et libre, lorsque l'âme a reçu sa part d'éloge ou de blâme, et que, surveillante d'elle-même elle a, comme un censeur secret, informé sur sa propre conduite ! J'exerce cette magistrature et me cite chaque jour à mon tribunal ; quand la lumière a disparu de ma chambre et que ma femme qui sait mon usage respecte mon silence par le sien, je fais à part moi l'inspection de toute ma journée et reviens pour les peser sur mes actes et mes paroles. Je ne me déguise rien, je n'omets rien. »

De plus, comme le bien-être de la conscience est la caractéristique d'un esprit droit, il faut dans la journée, au moindre trouble intérieur, s'analyser aussitôt, de façon à découvrir l'origine du malaise intime et à y remédier sur-le-champ.

Cette œuvre *de surveillance mentale*, cet examen de conscience doit s'imposer dès qu'on perçoit en soi la moindre inquiétude. En effet, cet état anormal de l'esprit indique à coup sûr l'introduction consciente ou inconsciente dans le champ mental d'une idée négative ou destructrice. En cherchant tout de suite ce qui se passe au plus profond de soi-même, on aura vite fait de découvrir qu'un mauvais germe vient de s'y déposer sous forme d'idée de malveillance, de moquerie, de rancune ou encore de sensualité, d'envie, d'orgueil ou de désir d'appropriation illégitime. Une fois découverte la mauvaise pensée qui couvait et menaçait de se développer en parasite, il suffit de l'extirper impitoyablement, de la rejeter hors de soi comme s'il s'agissait d'un poison et de vouloir obstinément le retour aux idées saines et droites. Alors, on sera agréablement surpris de voir renaître en soi le bien-être de la conscience et la sérénité de l'esprit.

« Bienheureux ceux qui ont faim et soif de justice, bienheureux ceux qui ont le cœur pur ». Si l'on voulait toujours entendre cette parole du Christ, si l'on se doutait combien la vie devient facile et bonne, dès qu'on a pris la résolution de ne plus dire ni penser du mal de personne, de ne plus se confiner dans son égoïsme ni dans son orgueil, de ne plus rien vouloir de contraire à l'honnêteté, jamais plus on ne se laisserait aller à héberger des pensées rétrogrades.

L'éducation de la volonté. — Une volonté puissante et active ne s'obtient qu'à l'aide d'efforts persévérants, appliqués à la réalisation pratique d'un programme synthétique, de maîtrise de soi, de méthode, d'ordre, de discipline, de régularité, de réforme du caractère et de perfectionnement de l'esprit.

On se rend *maître de soi* d'abord, en apprenant à réprimer les gestes, les démonstrations et les paroles inutiles. Les grands mouvements de bras, de tête, accomplis au cours d'un récit, l'agitation des doigts, des mains, des pieds,

---

1) Sénèque. — *De la colère*, liv. III n° 77.

les grimaces, les sourires de convention, les clignements d'yeux incessants, etc., indiquent toujours une insuffisance du contrôle personnel et aboutissent à des pertes de force et à une fatigue corporelle que l'on doit éviter. Il faut apprendre à se contenir et à devenir pour ainsi dire impassible, c'est-à-dire à ne pas sursauter aux bruits un peu forts, à ne pas adopter sans résistance l'état d'esprit que vous communique un interlocuteur (ton dolent, agressif ; colère ; fou rire). En parlant, on fera attention de rester sérieux, sans affectation de gravité ; on exprimera sa pensée le plus clairement et le plus rapidement possible, sans se perdre dans des détails étrangers au sujet ; on évitera aussi de recourir à des gesticulations ou à des éclats de voix superflus.

En même temps qu'on acquerra ainsi du sang-froid, on s'entraînera à gagner l'esprit de *précision* et l'on aboutira à cette *simplification* des opérations intellectuelles et des actes physiques, qui est la caractéristique des cerveaux supérieurs. Enfin, cette recherche de la simplicité, de la maîtrise et de la précision aura l'immense avantage d'empêcher l'éclosion des sentiments inférieurs d'orgueil, de prétention et de vanité.

On développe encore sa force de volonté en mettant tous ses soins à devenir méthodique. Il y a de nombreuses manières de s'inculquer *l'esprit de méthode*. Quand, par exemple, on entreprend un travail quelconque, il ne faut pas s'embarquer tout de suite et partir à l'aventure, en se confiant seulement à l'inspiration et au concours des circonstances. On doit avant tout étudier sous toutes ses faces la question que l'on se propose d'aborder, recueillir tous les renseignements que l'on peut se procurer, puis grouper avec soin les documents par catégories distinctes et enfin méditer suffisamment le plan de travail qui sortira de cet effort préparatoire. Ensuite, au cours de l'exécution du projet, il importera de ne jamais perdre de vue l'idée générale qui a servi de guide, ni le but final à atteindre.

Pour devenir méthodique, il faut s'astreindre à *régler minutieusement* l'emploi de son temps. Il est recommandable par exemple, d'écrire chaque soir sur une feuille de papier, avant de se mettre au lit, le résumé des divers travaux et occupations que l'on se propose d'accomplir le lendemain. Automatiquement, pendant la nuit, le cerveau élaborera inconsciemment les matériaux qu'on lui propose avant de s'endormir, et le lendemain, au réveil, on aura l'agréable surprise d'assister à l'éclosion d'idées nouvelles et de trouver avec facilité la solution de problèmes qu'on avait cherchée vainement la veille.

Le matin, avant de se mettre à l'ouvrage, il est bon de relire le programme écrit le soir précédent et de prendre ses dernières dispositions pour que tout ce qu'on doit exécuter dans la journée le soit au moment voulu à l'avance. En agissant ainsi, on réussira à faire facilement chaque jour dix fois plus de besogne qu'un sujet brouillon, parce qu'on aura gardé en soi la claire vision du but à poursuivre, ainsi que la perception nette et ordonnée des bons moyens d'y parvenir.

On acquiert aussi de la méthode et par suite de la volonté, en faisant régner *l'ordre* en soi et autour de soi, en se faisant l'esclave de ses résolutions, en remettant immédiatement en place chaque objet après s'en être servi, en répondant aux lettres courrier par courrier, en déblayant sa table de travail ou en rangeant chaque soir ses outils, selon la profession que l'on

exerce et enfin en faisant montre d'ordre et de simplicité sur soi-même, dans le port de ses vêtements et jusque dans l'arrangement de sa chevelure.

Etre méthodique, cela consiste encore à être *exact et régulier*, c'est-à-dire à faire chaque chose en son temps, à manger aux mêmes heures, à ne jamais se mettre en retard, à ne jamais remettre au lendemain ce qu'il est possible de réaliser sur-le-champ, à ne pas perdre son temps à des lectures ou à des occupations frivoles et à ne pas entreprendre deux besognes différentes au même instant.

Enfin, c'est dans la façon de travailler que l'on doit s'astreindre à faire triompher l'esprit de *discipline*. Il ne faut jamais se mettre à l'ouvrage par à-coups brefs, suivis de grands intervalles de paresse, comme ces mauvais étudiants qui flânent les trois quarts de l'année et se surmènent à l'étude pendant les quelques jours qui précèdent l'examen. Les efforts courts et modérés, pourvu qu'ils soient *réguliers* chaque jour et persévérants, sont d'une efficacité prodigieuse, pour assurer le développement physique ou intellectuel, on ne saurait trop le répéter. Cela revient à dire qu'un travail précipité n'a jamais valu grand'chose et que les données acquises de cette façon sont aussi vite envolées qu'appréhendées.

Tout travail doit être poursuivi patiemment, avec minutie, avec l'idée que chaque jour la besogne nous est répartie en proportion de nos forces qui doivent alors être dépensées selon les lois naturelles, c'est-à-dire sans nonchalance comme sans surmenage. Il convient donc toujours de bien s'occuper et de fignoler l'ouvrage. *Age quod agis*, disaient les Anciens ; faire bien ce que l'on fait. Et ce désir de travailler avec perfection doit s'exercer même dans les actes les plus simples de la vie courante.

Rien qu'à la façon dont il ferme une porte, on peut juger de la mentalité d'un individu. S'il la jette brusquement, c'est un violent, s'il la laisse ouverte, c'est un négligent ; s'il n'arrive pas à la fermer, bien qu'il s'y reprenne à plusieurs fois et cela sans cause matérielle, c'est un inattentif s'il la ferme avec douceur et précision, c'est un méthodique.

Insistons enfin sur le meilleur procédé d'éducation de la volonté et d'entraînement à l'ordre et à la discipline du caractère. Il consiste dans l'exécution régulière d'un programme de régime et d'hygiène naturistes, synthétique, correctement hiérarchisé et bien individualisé. Un sujet qui veille, chaque jour, à suivre des menus corrects, à prendre l'exercice voulu, les repos nécessaires et rythmés, les soins généraux d'hygiène logique, à bien exécuter ses besognes professionnelles, à améliorer son caractère et à vivre d'une façon religieuse, ce sujet fait plus pour son œuvre de grandissement volontaire que celui qui se livre obstinément à ces exercices aussi fastidieux que puérils que l'on voit recommandés par les professeurs de culture mentale (rouler ses doigts dans un sens déterminé, compter les perles d'un collier, fixer un point pendant de longues minutes, envisager un objet sous toutes ses faces, répéter 15 fois de suite que tout va, tous les jours, de mieux en mieux (Coué).

On peut se rendre compte maintenant de ce qu'est vraiment la volonté et de la différence considérable qui sépare la volonté d'action, logique, éclairée, hiérarchisée, utile, des volontés inférieures de stationnement, d'agi-

tation ou de régression. Dans la vie courante, on ne sait pas assez distinguer ces diverses qualités de volonté ; on englobe, par exemple, dans la même catégorie des « volontés de fer » : l'homme de ferme et juste volonté ; l'autoritaire, qui exige la soumission sans motifs ; le tenace et l'entêté, qui s'obstinent contre tout bon sens ; le buté, qui s'acharne avec aveuglement ; l'agité, qui applique ses décisions sans ordre ni mesure. On ne se rend pas assez compte que le premier seul met sa volonté au service de la vérité et du progrès, alors que les autres emploient leurs énergies volontaires sans jugement ni mesure.

La pratique de la bonne attraction mentale. — On peut à volonté diriger le cours de ses pensées, de façon à se constituer un fonds d'idées saines et positives.

C'est ici que se manifeste le plus l'action du pouvoir personnel et que se révèle clairement l'existence du libre arbitre. En effet, on est vraiment maître chez soi, puisque l'on peut à son gré rejeter ou rechercher certaines idées dominantes et y conformer sa conduite habituelle.

Il ne dépend que de soi, nous venons de le voir, de nettoyer son champ mental, de le débarrasser des pensées malsaines qu'il peut contenir et de l'ensemencer d'idées bienfaisantes. Non seulement cette culture intérieure expulse les idées négatives ou destructrices, mais elle transforme l'individu en un centre d'attraction et de rayonnement d'idées positives de bien et de progrès. On peut même dire que ce souci de propreté morale constante constitue l'une des clefs principales du bonheur et de la réussite dans la vie.

Pour faire converger en soi des forces harmonieuses et chasser les éléments de déséquilibre, il est nécessaire, en effet, de n'accueillir que des idées d'optimisme, de foi, de progrès, de vérité, de bienveillance et de sagesse. Il ne s'agit pas de se cantonner dans des affirmations orgueilleuses et puériles, en se répétant souvent comme on l'indique dans tant de livres : je suis fort, je suis parfait, tout me réussit, etc. Ce serait là, en effet, cultiver l'égoïsme, la prétention, l'aveuglement et l'inertie.

L'effort à fournir doit s'exercer sur des sujets plus utiles.

Voici, par exemple, de bons moyens de réaliser des attractions mentales salutaires : n'envisager le mauvais côté des événements que pour en tirer une leçon ; ne pas s'attarder dans les idées sombres ; concentrer son attention sur tout ce qui s'offre de favorable et d'encourageant; rechercher seulement les pensées et les travaux qui représentent un progrès ; s'exprimer toujours par phrases et par mots affirmatifs ; montrer le bien au lieu de reprocher le mal ; construire au lieu de détruire ; consentir les sacrifices nécessaires, chaque fois qu'entrent en jeu l'orgueil, l'égoïsme et l'avarice ; s'ingénier à discerner le but providentiel de tout ce qui se détermine en soi et autour de soi, pour acquérir le sens mystique de la vie ; demander matin et soir, par la prière, le secours de Dieu et agir en tout avec ordre, droiture et bonne volonté.

En outre, pour aider à l'afflux des influences mentales bienfaisantes, il convient de s'imposer une tournure d'esprit affirmative, c'est-à-dire d'utiliser en pensée et en parole le moins possible de négations : ne pas dire, par exem-

ple, je ne suis pas malheureux parce que tel ou tel événement désagréable ne m'est pas arrivé ; mais, je suis heureux parce que voici la série de choses agréables ou de leçons que j'ai rencontrée. De même encore, en réprimandant quelqu'un, il est préférable de lui démontrer comment et pourquoi il pourra mieux faire à l'avenir, que de l'accabler exclusivement de reproches qui ne lui enseignent rien et ne font que renforcer son mauvais esprit.

Les pensées sont des germes : aussi, doit-on diriger ses pensées exclusivement vers le bien, la sagesse et la foi. C'est pourquoi, entre autres, aucune idée de doute irraisonné ou de crainte instinctive ne doit être conservée présente à l'esprit. La tergiversation et la peur mènent à un échec presque certain ; la fermeté dans des principes justes et la foi dans la Providence sont la garantie du succès.

La surveillance du langage s'impose donc impérieusement. Il faut s'exprimer simplement, sans recherche comme sans vulgarité. Les expressions ordurières, les jurons, les mots d'argot, les insultes sont autant de contaminations mentales malsaines qu'il faut s'éviter et épargner aux autres. On peut avoir des moments de détente, de gaieté, d'enfantine simplicité, mais sans verser dans la dégradation verbale.

Dans ses relations, on s'attardera à la fréquentation des gens qui présenteront des supériorités à imiter ; ils serviront à la fois de foyer vital et de modèles. En se rapprochant des individus énergiques, justes, droits, optimistes, sages, on ne peut que bénéficier des pensées saines qu'ils rayonnent et améliorer, par suite, sa culture intellectuelle et son sens moral. Le contact des égaux fait piétiner indéfiniment. Le voisinage des médiocres et des tarés risque de contagionner et de faire régresser. « Choisis pour ton ami l'homme le meilleur et le plus vertueux, recommandait Pythagore (1), obéis à ses doux conseils et suis son exemple salutaire. »

Si les hommes d'élite paraissent faire défaut là où l'on est, il reste toujours la ressource de vivre dans l'intimité des grands morts, de méditer les œuvres des philosophes sublimes de l'antiquité, de relire Pythagore (1), Platon (2), Marc-Aurèle (3), Sénèque (4), etc. Et par-dessus tout, la lecture et la méditation des Evangiles, de la vie des Saints et des œuvres de bons guides spirituels (5), apprendront chaque jour davantage la pratique de toutes les vertus.

En prenant ces mesures de perfectionnement mental, non seulement on travaille à son élévation morale, mais, du même coup, on améliore la mentalité de son entourage. Il est remarquable, en effet, de constater que la qualité d'une collectivité (famille, groupement social, nation) dépend beaucoup de la valeur morale de celui qui la dirige et que, dans la vie courante, on

(1) PYTHAGORE. — Voir : P. CARTON. — *La Vie Sage*. « Les Vers d'or des Pythagoriciens » traduits et commentés.

(2) PLATON. — *Œuvres complètes*.

(3) MARC-AURÈLE. — *Pensées*.

(4) SÉNÈQUE. — *Œuvres complètes* et principalement les *Lettres à Lucilius*. Voir aussi : P. CARTON. — *Le Naturisme dans Sénèque*.

(5) Par exemple : R. BAZIN. — *Charles de Foucault* ; abbé TROCHU. — *La vie du Curé d'Ars* ; R. P. GROU. — *Manuel des âmes intérieures* ; SABATIER. — *St Françoi d'Assise* ; MAHAUT. — *Le chrétien homme d'action* ; R. P. DUCHAUSSOIS. — *Aux glaces polaires*. — *Femmes héroïques*. — *Apôtres inconnus* ; E. BAUMANN. — *Les Chartreux*.

commande en quelque sorte les événements autour de soi, d'après sa bonne ou sa mauvaise attitude mentale. En effet, aucune exhortation n'atteint l'efficacité du bon exemple de celui qui pratique lui-même la bonté, l'ordre, la droiture, la simplicité, la sagesse.

Dans la vie familiale, quand quelqu'un (enfant, domestique) se montre irritable ou fautif, c'est bien souvent parce qu'il a éprouvé le contre-coup des pensées ou des actions défectueuses des maîtres du foyer qui ont en quelque sorte déteint sur leur entourage. Aussi, avant de reprocher à autrui son imperfection, convient-il d'abord de rentrer en soi-même pour regarder si l'on possède bien la bienveillance, la patience et l'honnêteté absolues. On verra alors que, très souvent, c'est de soi qu'est partie la mauvaise irradiation et qu'en définitive on a simplement semé ce qu'on se plaint de récolter.

Certes, on ne peut être tenu pour responsable de toutes les infractions qui se commettent autour de soi, mais, à côté de cela, on ne saurait croire quelle influence puissante on possède et de quel secours on est pour le perfectionnement de ses proches, quand on fait régner en soi la bonté, l'ordre, la droiture, la simplicité et la sagesse, nous le répétons.

Quand on est conscient de ce pouvoir d'irradiation personnel, on conçoit mieux la grandeur de la responsabilité qui incombe à ceux qui détiennent une part d'autorité et de direction dans une collectivité. On comprend mieux entre autres, pourquoi l'éducation des enfants doit être soigneusement surveillée et confiée à des personnes non seulement instruites, mais de mentalité positive et élevée. Le cerveau vierge de l'enfant reçoit si facilement les empreintes, qu'il doit être préservé à tout prix des contacts médiocres ou malsains. Le bon exemple, les paroles sages, les préceptes supérieurs de bonté et de devoir doivent être seulement offerts à leur intelligence, de façon à leur forger un caractère noble et un sens moral puissant.

Enfin, c'est en cas de maladie, que la pratique de la bonne attraction mentale se montre particulièrement bienfaisante. Après avoir pris les mesures matérielles d'ordre naturel (soins alimentaires et généraux) qui permettront de retrouver l'équilibre organique, au lieu de gémir, de récriminer, de s'insurger, de ressasser le passé, en un mot, de ne penser qu'à son mal, il est nécessaire au contraire de ne plus songer qu'à l'avenir et de travailler à la suppression des symptômes fâcheux, par la mise en ordre de son régime et de sa vie. Des sujets un peu entraînés arrivent ainsi à accélérer considérablement la disparition des troubles morbides et la marche de la guérison. Cette attraction mentale optimiste est l'attitude instinctive de certains individus, dont on dit vulgairement qu'ils possèdent un bon moral et qu'ils guérissent grâce à leur volonté de résistance.

En terminant, faisons remarquer que la bonne attraction mentale, pure et simple, ne suffit pas à tout. C'est ainsi que les changements en mieux, obtenus exclusivement par l'affirmation systématique du bien et la négation du mal, telles que les pratiquent les adeptes de la *Christian Science*, ne peuvent conduire à des succès durables, si on ne met pas en œuvre, d'abord et par-dessus tout, l'ensemble, bien hiérarchisé, des règles naturistes de bonne santé.

La pratique de la défense mentale. — Tous, nous sommes sugges-

tibles à des degrés variables. Plus on est émotif et, en même temps, plus on manque de contrôle personnel et de principes sûrs, plus on est susceptible d'accueillir et de suivre les impressions mentales que l'on reçoit du dehors. Depuis les sujets les plus maîtres d'eux et de leur jugement, c'est-à-dire peu ou pas suggestibles, jusqu'aux individus complètement suggestibles, dits encore hystériques, tous les intermédiaires existent.

Tant que les pénétrations mentales sont de bonne qualité, tout va pour le mieux ; mais, comme les forces de régression sont nombreuses et s'exercent avec intensité dans l'ambiance moderne, il importe donc beaucoup de se préserver de leur contamination et de défendre son intégrité mentale.

Les faits de contagion mentale sont aussi indéniables que ceux de contagion infectieuse dans l'ordre matériel. Sans remonter jusqu'aux épidémies de névroses du moyen âge ou encore aux trembleurs des Cévennes, aux convulsionnaires de Saint-Médard, etc., il est facile de citer de nombreux exemples de contamination mentale. En médecine, les épidémies de chorée, les symptômes communiqués par suggestion consciente ou inconsciente, tels que ceux que l'on fait se réaliser chez les hystériques, ou encore les guérisons obtenues par les médications les plus illogiques, mais à la mode, ou encore les suggestions mentales opérées immédiatement ou à échéance, avec ou sans contact, constituent autant de preuves de contagion mentale.

Dans la vie courante, la mauvaise influence des fréquentations suspectes, des spectacles immoraux, des lectures de romans démoralisants, d'articles de journaux relatant tous les actes criminels et répugnants, qui se commettent chaque jour, sont encore des preuves de contamination mentale. Ne voit-on pas, de temps en temps, éclater des épidémies d'escroqueries, de crimes, de suicides, de folies ?

Il y a donc lieu de prendre des mesures de sauvegarde. La meilleure consistera à acquérir une immunité mentale active, naturelle, c'est-à-dire un terrain mental résistant qui ne puisse pas donner prise aux mauvaises influences extérieures.

En somme, il y a un parallélisme étroit à établir entre la préservation infectieuse et la préservation mentale. Dans l'ordre matériel, la prophylaxie infectieuse est avant tout une affaire de culture des résistances organiques, bien plus qu'une question de précautions antimicrobiennes ; nous avons suffisamment développé cette idée capitale jusqu'ici, pour ne pas insister davantage. De même, la constitution d'une mentalité supérieure, imbue des grands principes directeurs de bien, de vérité, et éduquée selon les règles que nous venons d'étudier sera toujours la meilleure garantie contre les assauts malfaisants.

C'est dire que, tout en s'occupant de se former un caractère cohérent, il sera bon en même temps de le tremper au contact des misères d'autrui. On n'apprend rien à vivre dans un dédaigneux ou craintif isolement. Il est utile, en effet, quand on est déjà fort, de savoir jusqu'où la faiblesse humaine peut descendre et de se rendre compte de l'étendue et des caractères du mal, de façon à bien connaître l'ennemi et à pouvoir mieux aider les autres à en triompher.

Toutefois, il serait dangereux d'insister sur la connaissance du mal ou

de s'attarder dans le voisinage des spectacles répugnants ou de gens immoraux. Il convient surtout d'en préserver le plus possible les sujets délicats ou les enfants dont l'impressionnabilité et la faiblesse de résistance exigent une préservation plus attentive.

Dans la vie courante, il faudra donc fuir le plus possible les ivrognes, les impulsifs, les agités, les insurgés, les immoraux et les détraqués. Il faudra rompre avec les gens envieux, pessimistes ou rageurs, dès que l'on s'apercevra qu'on aura difficilement prise sur eux. On s'efforcera, au contraire, de choisir ses relations parmi les individus d'esprit sain et pondéré.

D'autre part, il est inutile de chercher à discuter avec les gens qui sont de mauvaise foi ou qui ne possèdent pas des éléments de discussion suffisants, de même qu'il faut se garder d'exposer les vérités que l'on détient, devant des sujets chez lesquels l'incrédulité se double de malveillance.

Il est même des notions scientifiques et morales, d'ordre élevé et pour ainsi dire sacré, qu'il faut savoir taire, parce qu'il est dangereux de les disséminer à tous les vents. Seuls ceux qui interrogent d'une façon précise sur ces principes supérieurs et qui font preuve d'intelligence ouverte, de bonne volonté et d'esprit positif pourront être en quelque sorte initiés au but occulte de la vie et aux procédés thérapeutiques qui visent le progrès moral à travers la pureté physique. Hippocrate (1) avait déjà signalé la nécessité de cette réserve en ces termes : « Les choses sacrées ne doivent être montrées qu'aux personnes pures ; et c'est un sacrilège de les communiquer aux profanes, avant qu'ils aient été initiés aux Mystères. »

La vulgarisation outrée des plus hautes vérités fut d'ailleurs interdite par les grands sages et les grands religieux de l'Antiquité. Et, jusque dans l'Evangile, cette obligation est nettement exprimée : « Ne donnez pas ce qui est saint aux chiens et ne jetez pas vos perles devant les pourceaux, de peur qu'ils ne les piétinent et que, se retournant, ils ne vous déchirent. » (Sermon sur la montagne).

Même pour les organisations psychiques puissantes, le contact des sujets tarés ou des insuffisants cérébraux est déprimant, car, en plus des risques de contamination mentale, il occasionne de la fatigue et de la déperdition des forces nerveuses, dues aux efforts de réaction et d'opposition protectrices.

De plus, les énergies mentales que l'on perd ainsi ne servent qu'à grandir celles des antagonistes. En effet, certains agités, certains contradicteurs systématiques ont pour habitude de vivre au détriment des forces nerveuses environnantes. Ils sont de vrais parasites qui, pour ainsi dire, sucent le mental des autres. Les surexcitations qu'ils déterminent autour d'eux leur procurent l'excitant mental et les alimentent en forces vitales, projetées par les personnes qui se laissent aller à leur répondre (2).

On en rencontre ainsi qui, à table, ne peuvent arriver à manger qu'en parlant sans arrêt, et en soulevant des discussions autour d'eux. Dès qu'ils ont mis en action les foyers mentaux de leur entourage, on les voit comme renaître à la vie; et, tandis que leurs interlocuteurs s'exténuent à les suivre,

(1) Hippocrate. — T. I, p. 411.
(2) Voir : P. Carton. — « Le choc moral », dans *Enseignements et traitements naturistes pratiques* ; 3e série.

eux se font plus gaillards et plus exubérants qu'au début, parce qu'ils ont pour ainsi dire soutiré les forces des autres et se les sont appropriées.

Contre de tels larrons, inconscients, des forces vitales étrangères, il n'y a qu'un remède, c'est de ne pas se laisser prendre à leur piège. Chaque fois qu'on se trouve en face d'un être exalté ou batailleur, prêt à vivre de votre potentiel vital, il faut se dire : je connais le stratagème et n'en serai donc pas dupe ; je garde mes forces pour moi et je reste calme et absent. Si l'on ferme ainsi la porte de ses réserves aux voleurs qui cherchent à les faire irradier mal à propos, on les voit vite prendre une mine déconfite et s'apaiser. Incapables d'entretenir leur feu, sur leur propre fonds, il s'éteint dès qu'il ne trouve plus à s'alimenter au dehors.

En s'écartant des individus perturbateurs, il faut le faire sans méchante humeur, sans mépris, sans haine, sans idée vindicative. Les souhaits de lumière et d'apaisement sont les seuls qui doivent émaner de nous en pareille occurrence, car il serait déraisonnable d'en vouloir à des aveugles ou à des inconscients.

Mais, il est des circonstances dans la vie où il n'est pas toujours facile de s'éloigner d'un contact mauvais. On peut alors s'efforcer de le dominer. En face d'un être intraitable ou malveillant, on peut avec du sang-froid, de la patience et de la bienveillance, arriver à le faire s'apaiser et céder assez rapidement. En opposant à ses débordements de gestes et de paroles, une attitude résolue, un regard fixé droit vers le front, en lui parlant d'un ton appuyé, assez lent et bien tenu, sans jamais se laisser aller à le hausser ou à le précipiter, en parlant par principes et d'une façon impersonnelle, en disant ce qu'il faut et rien de plus, on finit la plupart du temps par obtenir gain de cause, plus ou moins vite.

Il nous reste maintenant à dire un mot de trois procédés de perfectionnement mental qui viendront parfaire l'œuvre d'éducation et de défense, ce sont : la substitution mentale, le recueillement dans le silence et la suggestion mentale.

La substitution mentale. — On a coutume de dire aux obsédés : « Ne pensez donc pas à votre mal », et ils vous répondent invariablement : « C'est plus facile à dire qu'à réaliser ».

Le conseil est excellent, mais c'est la façon de l'exécuter qui est imparfaite.

En effet, une idée que l'on chasse laisse derrière elle un vide, où elle se replace aussitôt, si on ne le comble pas avec une autre idée de meilleure qualité.

On voit alors en quoi consistera la technique de la substitution mentale. Dès qu'une idée désagréable ou néfaste (d'immoralité, de jalousie, d'appréhension, de dépit, de maladie, etc.) cherche à s'imposer en plein champ de conscience, il n'y a qu'à l'appréhender, à la jeter hors de soi en s'aidant au besoin d'une expulsion matérielle, en soufflant comme si l'on voulait éteindre une bougie et à saisir aussitôt une pensée saine ou une occupation utile. Quand on veut se fixer sur une meilleure pensée, on la *vitalise en quelque sorte en s'aidant de lentes et profondes inspirations,* on la médite longuement dans toutes ses conséquences bienfaisantes. Alors, elle encombrera la place

et empêchera ainsi le retour de la mauvaise idée. Au début, des récidives sont possibles. Il faut alors recommencer la même opération mentale avec persévérance et confiance. Avec un peu d'entraînement, on s'apercevra que l'on peut ainsi manipuler des idées comme autant d'objets matériels.

Cette manœuvre méthodique et raisonnée est d'ailleurs celle que suivent consciemment ou d'instinct un grand nombre de personnes qui veulent assainir leur esprit. Les religieux qui rejettent les mauvaises obsessions, puis qui s'attachent à n'exprimer que des aspirations à la paix intérieure et extérieure, des appels suppliants vers Dieu, des élans de bonne volonté, des désirs de sacrifice et des pensées d'abandon à la Providence ; les croyants qui se confessent de leurs fautes et prennent la résolution de pratiquer la vertu, les criminels qui se résolvent à l'aveu de leurs méfaits, puis ne songent plus qu'à des projets d'avenir, obéissent tous à ce même besoin de nettoyage et de meilleur ensemencement du mental. Ils suivent, sciemment ou non, la technique que nous venons de préconiser.

D'ailleurs, l'œuvre de *nettoyage mental*, au cours d'une cure rénovatrice est aussi indispensable que l'effort de nettoyage organique dont nous avons longuement parlé à propos des manœuvres de transition alimentaire. Pour se rénover au physique comme au mental, nous l'avons déjà fait observer, il faut d'abord se nettoyer. Avant de songer à acquérir de meilleurs matériaux chimiques et de plus saines pensées, il faut se désempoisonner le corps comme l'esprit. Il faut liquider le passé, balayer tous les mauvais déchets, tous les mauvais germes qui agiraient sans cela comme autant de loups enfermés dans la bergerie, c'est-à-dire qui entraveraient la germination des idées de progrès ou neutraliseraient les bonnes tendances.

Qu'il y ait donc au mental comme au physique des crises et des incidents de nettoyage possibles, cela ne nous surprendra pas (crises de découragement, rappels d'anciennes mauvaises habitudes). Ces troubles demanderont à être surveillés et traités d'une façon analogue au mental et au physique, c'est-à-dire en usant de patience dans l'évolution prudente et progressive de la cure et en faisant preuve de persévérance et de confiance dans l'efficacité finale du traitement entrepris.

Le recueillement dans le silence. — Cette mesure d'isolement et de reploiement du mental est une des plus efficaces pour assurer le progrès intellectuel et moral, et aussi pour combattre la fatigue et puiser de nouvelles forces en soi et autour de soi.

Elle consiste à s'isoler chaque jour, une ou plusieurs fois, de préférence avant et après chacun des deux repas principaux, pendant un quart d'heure environ dans une pièce où l'on ne risque pas d'être dérangé, puis à s'étendre sur une chaise longue ou sur un lit, les jambes croisées, ou dans un fauteuil avec les jambes allongées sur une chaise, les mains réunies sur l'épigastre et à se placer dans un état de relâchement musculaire absolu et d'abandon complet, en respirant tranquillement. Avec un peu d'habitude, on arrive ainsi à supprimer en soi toute tension physique et cérébrale, *à s'absenter pour ainsi dire de soi-même* et à bénéficier d'un grand apaisement, d'une évidente réparation des forces physiques et vitales qui permettent ensuite la reprise du travail avec plus d'entrain et de vigueur.

Ces séances de relaxation intégrale sont particulièrement à recommander à tous les surmenés, aux grands nerveux, aux tuberculeux et aux convalescents. Elles pourront alors être prolongées davantage. Placées avant et après les repas, elles séparent d'un intervalle de repos les dépenses dues aux mouvements musculaires d'une part, des dépenses d'assimilation nutritive d'autre part, et elles permettent ainsi aux énergies vitales d'être plus largement disponibles pour effectuer le travail digestif.

Dans la vie courante même, que de personnes surmenées pourraient tolérer sans grands dommages leurs excès de dépense nerveuse, si elles savaient s'isoler de temps en temps, en position demi-étendue, au cours de leurs occupations, ne serait-ce que quelques minutes, pour rétablir la bonne conductibilité de leurs nerfs et refaire leur potentiel vital.

D'une façon générale, il faut donc tâcher d'organiser sa vie à l'abri des agitations violentes et malsaines. La perpétuelle trépidation des grandes villes, entre autres, est absolument néfaste et rien de vraiment réfléchi, de profondément creusé ne peut être produit dans leur atmosphère troublée.

La méditation dans le calme ouvre des horizons intérieurs inconnus. Elle permet de prendre conscience et possession des forces intimes qui résident en nous et de décupler ainsi nos puissances d'action sur nous-même et sur les autres.

Grâce à ces moments de recueillement et de repos, méthodiques et quotidiens, on arrive à se garantir de nombreuses imperfections commises par irréflexion, par laisser aller, on met de l'ordre dans ses pensées et dans ses occupations, on recharge ses accumulateurs nerveux, on retrouve des forces d'action et d'enthousiasme, et surtout on acquiert la sérénité que procurent une vie bien équilibrée, un esprit bien conduit et un budget organique bien réglé.

La vie recueillie, c'est aussi la vie qui enrichit l'esprit ; c'est la seule qui permet d'obtenir et de conserver la santé et le bonheur. C'est la vie des laborieux, des grands penseurs, des sages et des mystiques. La vie dissipée appauvrit l'esprit et dégrade le corps. Un homme de bonne volonté qui s'isole, pour travailler en paix, dans un coin de campagne, s'y développe prodigieusement, en pleine allégresse, parce que vivant surtout sur lui-même et au contact d'une ambiance saine il grandit sa vie intérieure, sans devenir la proie de plaisirs artificiels et de désirs néfastes. Au contraire, un mondain transplanté hors de son milieu, n'est pas long à dépérir de neurasthénie, parce qu'il se trouve subitement seul en présence de sa pauvreté mentale.

C'est dire combien il importe avant tout de cultiver sa vie intérieure et d'apprendre à vivre le plus possible sur soi-même. Qu'il est fort celui qui sait puiser toutes ses énergies en lui et ne rien attendre que du Ciel !

La suggestion. — C'est une opération mentale qui consiste à faire pénétrer et accepter une idée, en soi ou chez les autres.

Inconsciemment, tout le monde se sert plus ou moins de ce procédé d'action mentale ou encore le subit sans s'en douter, dans la vie courante. Volontairement, la suggestion mentale peut être employée pour travailler à son propre perfectionnement physique et spirituel, aussi bien qu'à celui des

autres. Si elle est associée aux autres prescriptions de vie saine, physique et morale, elle permet d'en accroître les bons effets.

Selon que l'on agit sur soi-même ou sur les autres, la suggestion porte le nom d'auto-suggestion ou d'hétéro-suggestion.

Avant de dire un mot de ces deux modes de suggestion, faisons observer dès maintenant que ce moyen d'action mentale ne doit être utilisé que pour des réalisations vraiment utiles et bienfaisantes, c'est-à-dire conformes aux principes fondamentaux de la Vie.

En d'autres termes, on peut suggérer le mal à autrui, mais comme on agit alors en opposition avec les lois d'évolution et de progrès, on se place en régression mentale, on attire sur soi des courants mentaux nocifs et l'on devient fatalement victime par choc en retour, des mauvaises influences que l'on a mises en œuvre.

Par l'auto-suggestion, on implante fortement en soi-même certaines idées dominantes. Si l'on se laisse aller à penser défectueusement, on se crée des auto-suggestions malsaines. Par exemple, on peut s'infliger des troubles du caractère en s'imaginant sans arrêt que tout le monde vous en veut, cherche à vous voler ou bien encore que telle personne a eu la pensée de dire une chose, en en disant une autre. On arrive ainsi à amplifier et à dénaturer les moindres faits, les paroles les plus banales, à échafauder les hypothèses les plus déraisonnables et à commettre même des actes extravagants, si l'on se laisse emporter sans résistance par ces auto-suggestions vicieuses. Que d'individus sont ainsi victimes de leur mauvaise direction mentale et qui, en s'attaquant à autrui, partent en guerre en réalité contre eux-mêmes, et sont ainsi leurs propres ennemis, sans s'en douter !

D'autres fois, par la seule suggestion, des craintes absurdes et tenaces peuvent créer et entretenir des symptômes fâcheux, donner naissance à des maladies et finalement empêcher la guérison spontanée. C'est, dans ces cas, que l'influence prépondérante du mental sur le physique éclate. Le médecin devra penser à cette genèse morbide dans certains cas que rien d'autre ne peut expliquer et il devra recourir alors à des contre-suggestions logiques qui détruiront ces mauvaises impressions mentales.

Même s'il s'agit de désordres organiques, la suggestion est capable de contribuer à la guérison et même de la provoquer à elle seule. C'est ainsi que l'on peut, rien que par la suggestion, guérir des verrues, faire se cicatriser des ulcères, provoquer la formation de plaies, faire disparaître certaines affections cutanées ou oculaires (1). Mais ces rares cas de réussite ne doivent pas faire oublier qu'il s'agit là de déplacements morbides et d'effacements momentanés dûs à un élan de forces vitales stimulées. On ne saurait donc utiliser logiquement ce procédé qu'avec un programme parfait de vie saine. L'ériger en méthode étroite et exclusive conduirait à de graves mécomptes dans l'avenir.

Dans le cas de traumatismes graves, la rapidité de cicatrisation de délabrements considérables dépend beaucoup de la résistance mentale et d'auto-suggestions de confiance et d'optimisme.

(1) Dr Bonjour. — *Les guérisons miraculeuses modernes.* Baillière, éditeur.

Par la suggestion, il est également possible d'avoir prise sur les autres, presque autant que sur soi-même. Le pouvoir d'hétéro-suggestion est commun à tous les humains, mais à des degrés très différents, depuis les tempéraments dominateurs et irradiants, d'une part, jusqu'aux âmes faibles et passives, d'autre part.

Les grands conducteurs d'hommes, les fondateurs de sectes religieuses ou philosophiques, les grands chefs d'Etat, les généraux célèbres furent des hommes qui possédèrent, à son plus haut degré de développement, la force mentale de suggestion. Placés plus bas, mais encore très doués sous ce rapport, les orateurs, les chefs de groupements, d'associations, les magnétiseurs et guérisseurs, les gens dits irrésistibles, etc., doivent leurs pouvoirs à des dispositions natives de projection mentale qu'ils ont accrues par l'éducation et par l'exercice.

Un exemple particulièrement frappant de l'hétéro-suggestion insoupçonnée se trouve dans l'hystérie et dans les troubles morbides que présentent les sujets hystériques (c'est-à-dire très suggestibles). Il est démontré et admis maintenant que toutes les anomalies sensitives, sensorielles et motrices, constatées chez les hystériques et décrites par Charcot et son école, sont l'œuvre de suggestions mentales du médecin qui les recherche et qu'elles se produisent en réalité comme autant de représentations mentales de l'observateur, transmises par suggestion verbale ou non verbale au sujet hypersensible qu'il examine.

Il y a de multiples façons d'imposer ses pensées et de faire accepter sa direction aux autres. Par le ton de la parole, par l'attitude, le regard, par la force de l'exemple personnel, on arrive à persuader. L'influence suggestive même peut se traduire, hors du contact ou de la vue, à de grandes distances : ce sont ces phénomènes de projection mentale que l'on a étudiés sous le nom de transmission télépathique. Si toutes les tentatives de reproduction expérimentale de ces faits ne réussissent pas à coup sûr, faute de sujets suffisamment sensibles ou de circonstances favorables, on possède néanmoins des exemples assez probants, pour que l'on puisse affirmer leur réalité (1).

Dans la pratique médicale, l'hétéro-suggestion est d'un emploi constant, conscient ou inconscient. Des praticiens qui possèdent le plus ce pouvoir d'hétéro-suggestion, on dit qu'ils inspirent confiance, qu'ils ont la foi, le don de persuasion ou encore qu'ils ont un grand ascendant moral. Cette force d'hétéro suggestion constitue l'une des qualités professionnelles dominantes et, comme telle, elle doit être cultivée et développée méthodiquement par tous les médecins. C'est son inégalité de répartition qui explique que de deux médecins possédant un bagage scientifique et une valeur intellectuelle à peu près équivalents, l'un réussira rapidement en clientèle, tandis que son collègue végètera indéfiniment.

C'est dire que, pour arriver à la possession d'une forte influence mentale, quand on est médecin, par exemple, il n'est pas nécessaire, avant tout, d'en imposer par le luxe de son appartement ou de son équipage. La

(1) Voir Ochorowicz. — *La suggestion mentale.*

culture mentale et volontaire, personnelle, permet d'arriver bien mieux aux mêmes fins, sans porter atteinte à la simplicité du caractère et à la valeur morale. Il est évident, en effet, que la suggestion mentale n'est recommandable et ne peut être valable que si elle est mise au service de la vérité et de la sagesse.

C'est dire que quand on veut inspirer confiance, on doit d'abord donner l'exemple personnel de l'obéissance aux lois naturelles et montrer par sa vie et par sa santé, gardée ou retrouvée, que les idées thérapeutiques que l'on propage sont de haute valeur.

D'autre part, au cours des entretiens avec les malades, il faut commencer par les questionner selon un plan méthodique minutieux, les écouter sans bouger, en leur prêtant une attention bienveillante.

Une fois que le malade a bien déchargé son mental des idées qu'il contenait (et cette sorte de confession est une des raisons occultes de sa visite), la place est nette pour les impressions que l'on veut y déposer et y faire germer. Alors seulement, on doit prendre la parole et on arrête, cette fois, le malade dans ses tentatives de digressions.

On lui expose la genèse naturelle de ses maux, en lui montrant les prédispositions et les fautes qui les ont lentement créés ; on lui explique pourquoi sa maladie est une échéance. Alors, on en déduit que le retour à la santé ne peut venir que de la correction des erreurs commises et non de procédés pharmaceutiques. Un programme alimentaire et hygiénique approprié est enfin établi d'un commun accord pour remédier aux ennuis actuels, et pour rétablir le bon équilibre organique d'une façon durable.

Ces idées seront exprimées avec le plus de relief, de brièveté et de simplicité possible.

Et, par-dessus tout, on doit donner l'impression que l'on possède la confiance absolue et tranquille dans les moyens thérapeutiques que l'on préconise. De plus, on devra être en mesure de fournir des réponses rationnelles à toutes les questions et de les choisir parmi des faits d'ordre naturel et de simple bon sens.

Enfin, même dans les situations désespérées, après avoir fait auprès de l'entourage les restrictions que commande la gravité des circonstances, il faut toujours conduire la lutte thérapeutique comme si l'on devait aboutir à un succès.

Dans tous les cas, la confiance, l'optimisme, l'apaisement et les bonnes suggestions doivent être inspirés non seulement par le médecin, mais aussi par les personnes qui soignent le malade ou qui l'approchent. « Pour qu'un malade guérisse, disait déjà Hippocrate (1), il faut non seulement que le médecin fasse ce qui convient, mais que le malade, les assistants et tout ce qui l'environne concourent au même but ». Combien de malades n'arrivent pas à guérir, à cause d'une ambiance négative ou insurgée !

On se gardera soigneusement d'accentuer les tendances naturelles qu'ont les malades à grossir leurs misères. On évitera de se livrer à un luxe inutile d'investigations instrumentales et d'explorations souvent dangereu-

(1) Hippocrate. — *Aphorismes*, 376, I.

ses et vaines, que l'on redouterait d'ailleurs d'employer sur soi ou sur les siens (ponctions profondes, inoculations, réactions toxi-microbiennes, etc.). En dehors des risques matériels que l'on fait courir ainsi aux patients, on accroît leurs mauvaises suggestions mentales et on les transforme en vrais maniaques du thermomètre, de l'analyse chimique, de la radioscopie, du calcul calorimétrique, etc. ; en angoissés perpétuels, en incurables définitifs.

D'autre part, il y a intérêt à ne pas annoncer les moyens d'action que l'on garde en réserve, pour le cas d'insuccès de ceux que l'on prescrit.

Il est important, de plus, de ne pas varier dans son diagnostic, quitte à ne pas l'établir d'emblée d'une façon définitive, ni dans les principes directeurs de la cure.

Enfin, il est capital que chaque consultation se termine systématiquement par des paroles de tranquillité, de confiance, d'espoir et par des affirmations renouvelées de meilleure santé pour l'avenir.

A côté de ces moyens de suggestion pure et simple, il existe encore d'autres procédés de distribution d'influx nerveux personnel que nous devons signaler. Ce sont les actions dites magnétiques. Elles ont été employées dès la plus haute antiquité.

Il est indéniable que l'on peut endormir, c'est-à-dire dédoubler un grand nombre de personnes, rien que par des suggestions accompagnées de manœuvres de magnétisme, puis agir librement sur leur subconscient et enfin les réveiller sans qu'elles gardent souvenir de tout ce qu'elles ont dit ou exécuté pendant le sommeil. On peut même, à l'état de veille, effacer des symptômes, dissiper, par exemple, avec facilité, un mal de tête, par l'imposition des mains du front à la nuque ou encore par des passes.

Quand on a suffisamment étudié ces faits naturels de transmission et d'influences curatrices des forces vitales ou magnétiques, on cesse de s'en montrer détracteur obstiné. Toutefois, on doit avouer que le haut potentiel magnétique est assez difficile à posséder et à manier. Il y a des individus privilégiés, dont les forces se dégagent et agissent avec une évidente intensité, de mêmequ'il existe des sujets hypersensibles à ces actions. Mais, la rencontre de ces conditions spéciales à l'opérateur et au aujet n'est, en somme, pas courante et rend l'emploi des procédés magnétiques très limité et très inconstant. Il faut donc se garder des exagérations des magnétiseurs. De même, il serait contraire à toute logique de croire avec eux que l'on peut guérir des maladies rien que par le magnétisme. A quoi peut rimer, en effet, la suppression des symptômes, si l'on n'agit pas sur la source du mal, c'est-à dire si l'on ne recherche pas et si l'on ne corrige pas les fautes d'hygiène matérielle qui l'ont fait se déclarer.

En tout cas, il faut savoir qu'on doit « se garder d'exercer le magnétisme par curiosité, par amusement et surtout dans le dangereux espoir de produire des effets singuliers... On doit le pratiquer avec une grande pureté d'intention et un recueillement religieux » (Auber) (1).

Enfin, il est prudent de ne l'utiliser qu'à l'état de veille, et de ne pas

(1) Auber. — *Traité de la Science médicale.* Paris, 1853, page 270 et suivantes.

l'employer pour produire le sommeil. L'action qu'on exerce sur les sujets endormis n'agit que sur l'inconscient. On disloque ainsi davantage la personnalité et on n'améliore en rien ni le jugement, ni la volonté.

Progression lente et individualisation des cures mentales. — Qu'il s'agisse de progrès matériel (régime alimentaire, exercices, etc.) ou de progrès spirituel (renoncements ; sacrifices, etc.) la voie à parcourir est composée d'une série de gradins qu'il faut gravir successivement. On ne peut les franchir d'un seul bond : il faut s'éduquer lentement et mériter complètement chacun des avantages que l'on désire. Il faut expier patiemment les fautes commises. Il faut, en un mot, progresser et se perfectionner par étapes.

Il arrive souvent que des néophytes excessifs et trop bien intentionnés se précipitent à vouloir trop bien faire, poussent le scrupule à l'extrême-s'alimentent avec une sévérité excessive, nourrissent des ambitions immodérées, tendent leur volonté d'une façon trop rigide et veulent, en un mot, atteindre d'emblée la perfection. A vouloir l'absolu, sans y être suffisamment préparés et entraînés, ils finissent par devenir des tourmentés, des anxieux, des phobiques et ils risquent d'aboutir au marasme physique et à la neurasthénie. On est alors obligé de les rassurer, de les modérer, de les apaiser. Il faut leur recommander de vouloir simplement bien faire chaque chose indispensable en son temps, sans s'inquiéter de ce qui viendra ensuite, sans se fixer trop tôt des buts trop élevés, sans vouloir tout savoir, tout apprendre, tout réussir, tout guérir, tout posséder, subitement et définitivement. En effet, à chaque jour suffisent son effort et son progrès. Il convient donc de se montrer patient et confiant, sans se tourmenter de l'avenir, dès qu'on agit en tout de son mieux, dans la limite du possible.

Et non seulement il serait téméraire de songer à des applications et à des succès brusques,mais encore,il ne faudrait pas croire que tous les individus soient capables de s'élancer avec la même vitesse sur la voie du progrès mental. Ici, une fois de plus, on rencontre entre autres, ces deux grandes catégories de tempéraments,les facilement perfectibles d'une part, et les peu adaptables d'autre part. Les premiers s'amélioreront avec une rapidité surprenante et cesseront du jour au lendemain de retomber dans leurs mauvaises habitudes de penser, sans en éprouver autre chose qu'une immense pacification intérieure.Par contre, si l'on a affaire à des grands nerveux,à des agités,qui ne se trouvent à l'aise qu'en donnant libre cours à leur humeur brouillonne ou malveillante,à leur esprit critique ou contradictoire,ou bien encore s'il s'agit de natures lymphatiques, paresseuses, il ne faudra pas trop exiger au début et se contenter de progrès lents et relatifs.

Chaque individu devra donc travailler de son mieux au perfectionnement de son caractère, à l'éducation de sa volonté et à l'élévation de son esprit, sans angoisse comme sans nonchalance. La bonne volonté,la pureté d'intention, la patience et la constance dans l'effort, la foi religieuse enfin conduiront chacun,à la vitesse convenable, vers le résultat le meilleur.

Le traitement mental ne suffit pas à tout. — Pour agir avec une entière et durable efficacité,la cure naturiste doit être intégrale et conduite en

tenant compte de la hiérarchisation des agents de vie et de guérison, nous le rappelons une dernière fois (1).

Parfois, quand les défectuosités mentales sont intervenues comme cause principale de l'état morbide, nous accordons qu'on doit alors s'efforcer à l'éducation mentale et à la réforme du caractère avec plus d'insistance. Mais, même dans ces cas exceptionnels, il convient de remédier aux troubles somatiques, en corrigeant les erreurs d'hygiène générale et d'alimentation, avant tout.

Aussi, doit-on se méfier de l'opinion de certains spécialistes des maladies mentales, qui proclament que 90 % des dyspepsies ont une origine purement mentale, que la plupart des maladies de la nutrition relèvent de troubles nerveux, mentaux ou réflexes, et que la suggestion doit constituer la base du traitement de toutes ces affections. Ils en arrivent ainsi à dénier toute importance à la physiologie alimentaire et à affirmer, par exemple, que personne ne se trouve incommodé ni du régime lacté, ni du régime fortement carné, ni de la suralimentation systématique, ni du repos excessif.

La suggestion mentale trop bien maniée peut conduire, en effet, à faire s'illusionner les malades et à s'illusionner soi-même sur la valeur de certains procédés de traitement, manifestement opposés aux lois naturelles ou encore trop exclusifs. En admettant même que sous la seule influence psychique on soit arrivé à faire dévier un déversement humoral, qui s'effectuait sur un point de l'organisme et à enrayer par exemple une affection cutanée, oculaire ou stomacale, il serait néanmoins dangereux de se figurer qu'on a supprimé du même coup les causes profondes d'anomalie vitale qui résident dans les erreurs diététiques ou hygiéniques.

Quand on s'est contenté simplement d'effacer un symptôme ou de dériver une élimination humorale, on aurait donc tort de croire qu'on a vraiment guéri le malade, c'est-à-dire qu'on l'a replacé en état d'obéissance à toutes les lois qui régissent aussi bien le physique que le mental.

Mais il y a encore pire. Sous prétexte que tout est mental et que les maladies dérivent de défectuosités mentales, une secte américaine, la *Christian Science* en a déduit une thérapeutique puérile et inorganisée qui consiste à nier le mal, à affirmer que la maladie est une erreur, que le bien et la santé sont les seules réalités et à prétendre tout guérir, rien que par cette attitude mentale. Il est de simple bon sens que ce système simpliste d'affirmations et de suggestions qui se pose en traitement unique, universel, nécessaire et suffisant, ne saurait guérir d'une façon réelle et durable. Admettre le contraire équivaudrait à affirmer que les pires erreurs matérielles de régime et d'hygiène peuvent être poursuivies impunément et qu'une simple disposition d'esprit purifie tout et peut permettre de contrecarrer et de braver les lois naturelles les plus strictes, sans encourir aucun rappel à l'ordre. De telles propositions sont nettement irrationnelles.

La nécessité du traitement mental, c'est-à-dire de la Religion et de la Sagesse, pour assurer la santé et le progrès humains. — Si, malgré tous les progrès de la science et de l'industrie, les cas de régres-

(1) Voir : P. Carton. — *La synthèse libératrice naturiste* et *l'Art médical.*

sion mentale et de dégénérescence physique deviennent de plus en plus nombreux dans les sociétés modernes, cela tient beaucoup (en plus des erreurs de vie matérielle que nous avons dénoncées jusqu'ici) à ce qu'il n'existe plus de direction, ni de cohésion mentales. Notre génération est victime des idées de matérialisme grossier et étroit qui règnent dans les milieux scientifiques actuels. A n'affirmer l'existence que de ce qui est visible, pondérable ou tangible et à croire que tous les phénomènes cosmiques se déroulent au hasard et sans but, sans l'intervention d'une force directrice générale et sans le concours de forces surnaturelles et impondérables, à nier, en un mot, l'existence des énergies spirituelles et des forces vitales, on a cultivé l'égoïsme et déchaîné les instincts de jouissance. En médecine, on a torpillé les défenses naturelles des malades, par des séries de piqûres violentes qui agissent par choc humoral et qui dilapident au galop le capital natif des forces vitales individuelles (1).

Persuadée que tout se borne dans la vie à la possession égoïste d'avantages matériels et immédiats, puisque cela seul existe aux yeux des doctrinaires matérialistes, la société a été détournée des devoirs essentiels d'éducation du caractère et de la moralité. Elle s'est ruée vers les plaisirs grossiers et faciles, impatiente de vivre sa vie d'une façon quelconque, même très écourtée, pourvu que ses appétits sensuels trouvent à s'y satisfaire d'une façon intense et précipitée. Elle n'a plus pensé alors qu'à voler, haïr, tuer et qu'à jouir, boire et s'amuser. Le résultat s'affiche à présent dans le tableau d'infinies souffrances créées par les guerres, les anarchies, les maladies chroniques et les dégénérescences. Ces fléaux sont des échéances, des expiations et des moyens éducatifs qu'emploie la nature pour redresser une humanité trop oublieuse de ses devoirs et de ses destinées.

Il est donc bien évident que la meilleure santé et le vrai bonheur des collectivités humaines ne pourront se réaliser qu'en rétablissant, à la base de l'éducation individuelle, les principes de Sagesse légués par la philosophie antique, en leur adjoignant la pratique des vertus chrétiennes de Foi, d'Amour, d'Espérance et de Charité et enfin en recourant aux procédés de culture synthétique de la personnalité humaine, employés dans l'ordre et la hiérarchie que préconise la doctrine naturiste, de tradition greco-latine, que nous nous sommes efforçé de recréer et de remettre en honneur (2).

Quand ces règles de vie droite et saine seront mieux connues et appliquées par la généralité des hommes, alors seulement, pourra s'établir d'une façon permanente, dans l'humanité, le règne de l'ordre, de la santé et de la paix.

---

(1) Voir : P. Carton. — « Le Torpillage thérapeutique », dans : *Enseignements naturistes* ; 1re série.

(2) Voir : P. Carton. — La *synthèse libératrice naturiste* ; 2e édition.

CHAPITRE XXV

LES OBLIGATIONS PROFESSIONNELLES ET MORALES DU MÉDECIN

La médecine matérialiste se préoccupe fort peu d'enseigner aux jeunes médecins les notions fondamentales du devoir professionnel. Habituée à envisager la vie en général comme l'expression d'une lutte matérielle, l'existence humaine comme une simple occasion de dangers physiques et la profession médicale comme une banale question d'intérêts, elle fut ainsi conduite à passer sous silence les obligations morales et religieuses qui accompagnent forcément le droit de vie et de mort sur autrui, conféré par l'exercice de la médecine.

L'éducation médicale strictement scientifique et purement matérielle a donc permis de fabriquer de bons techniciens, mais elle n'a pu produire des praticiens vraiment éclairés et encore moins des philosophes et des sages. Aussi, la dignité et les scrupules professionnels s'en sont trouvés amoindris et, par suite, il en est résulté un affaiblissement de l'autorité et du respect du médecin.

Autrefois, la formation médicale naturiste qui élevait les esprits jusqu'aux notions d'ordre général, en étudiant les relations de l'homme avec la nature et avec son Principe Créateur, se trouvait ainsi plus apte à découvrir le but occulte de la vie et à définir le rôle sacré du médecin. C'est pourquoi on retrouve souvent en tête des traités de clinique écrits par les auteurs de la tradition naturiste, l'exposé des principes généraux de l'art médical et des obligations professionnelles et morales qui en découlent. Les règles du devoir médical ont même été parfois si vigoureusement ciselées par certains d'entre eux que, souvent, nous serons obligé de nous borner à reproduire leurs aphorismes lumineux et impératifs.

Le premier des devoirs pour un médecin est d'être religieux, c'est-à-dire de s'instruire des raisons qui font que l'œuvre médicale consiste au moins autant à élever l'esprit de ses semblables qu'à améliorer leur état physique et à les éclairer sur les moyens naturels qui doivent favoriser leur meilleure évolution vitale et mentale, de façon à les rapprocher plus vite et plus heureusement du but occulte de la vie.

La médecine est donc une mission sacrée, puisqu'elle fait participer efficacement le médecin à l'œuvre naturelle de meilleure évolution humaine.

« Pense toujours à ce que tu es, à ce que tu dois, écrivait Hufeland (1). Dieu t'a fait prêtre du feu sacré de la vie ; il t'a commis le soin de dispenser ses plus beaux dons, la santé et la vie ; il t'a confié, pour le bien de tes semblables, les forces occultes déposées par lui dans le sein de la nature. Quelle haute et sainte mission ! Remplis-la dignement, non pour ton propre avantage, non pour ta réputation, mais pour la gloire de Dieu et le salut de tes frères ; un jour viendra où tu seras appelé à en rendre compte... La plus

---

(1) HUFELAND. — *Manuel de médecine pratique*, 1848, p. 58.

haute mission de l'homme, après celle du service des autels, est d'être prêtre du feu sacré de la vie, dispensateur des plus beaux dons de Dieu et maître des forces occultes de la nature, c'est-à-dire d'être médecin. »

« Celui pour qui la médecine ne devient point une religion, ne trouve en elle que la plus désolante, la plus pénible et la plus ingrate des professions... Or, qu'est-elle aujourd'hui pour tant de gens qui l'exercent ? Rien autre chose qu'une pure spéculation, un moyen d'arriver à la fortune et aux honneurs. »

Le vrai médecin doit ensuite aimer la nature. Il doit l'étudier, la méditer dans ses manifestations les plus variées, et puiser en elle ses inspirations, de façon à acquérir l'esprit de juste observation et l'esprit de vérité.

« Ce qui se développe dans le commerce et l'observation de la nature a plus de valeur que tout ce qu'on peut imaginer ou apprendre. Il n'y a que cela qui ait une vraie vie, c'est-à-dire qui possède l'esprit de la nature, et qui soit éternellement vrai comme elle... On acquiert l'esprit d'observation en étudiant avec soin tant la nature elle-même que ceux qui ont su lire dans son livre, et en trouver la véritable interprétation, Hippocrate surtout » (Hufeland).

Les plus hautes qualités de cœur et de moralité sont ensuite à cultiver. On doit se montrer en toute circonstance d'une droiture à toute épreuve, d'une bienveillance constante, d'une douceur profonde, cachée au besoin, et enfin d'une prudence et d'une patience exemplaires.

La maîtrise de soi doit s'exprimer dans le maintien, les gestes et les paroles du médecin. On doit s'exercer à garder son sang-froid dans les occasions les plus émotionnantes. Il ne faut pas se laisser aller à une trop grande familiarité ni à un excès de plaisanteries avec ses élèves ou ses malades.

On doit toujours donner l'impression d'une supériorité digne de respect, par la grandeur de la mission que l'on remplit, du savoir que l'on possède et de l'influence que l'on exerce. Il faut donc être digne sans hauteur, juste et droit sans affectation, simple de manières et sobre de discours.

Il faut donner à tous le bon exemple, par l'énergie de sa volonté, l'ardeur de son travail, l'optimisme de son caractère, la dignité de sa vie, la simplicité de son régime et enfin par son respect des pratiques de vie saine et naturelle. Ce sont, en effet, les actes et non les paroles qui entraînent les conversions durables. Et, pour être mieux écouté, cru et suivi, il importe même de ne jamais parler de soi.

La modestie est l'expression d'un savoir profond. Nul, en effet, ne possède la vérité intégrale ni la perfection absolue.

L'orgueil et la méchanceté seront donc bannis à tout prix de l'esprit. Jamais on ne doit se laisser aller à formuler une parole malveillante, ni à accueillir une pensée hostile à l'égard de ses confrères. S'ils ne se montrent pas toujours suffisamment éclairés, ils sont en tout cas de bonne foi. C'est un devoir même de reprendre les malades qui parleraient en mauvais termes des médecins qui les ont traités antérieurement. Qu'on se rappelle les erreurs de diagnostic et de traitement qu'on a commises soi-même avant d'être éclairé !

Il est plus facile de critiquer ses maîtres que de les égaler. On leur doit non seulement le respect et l'obéissance, mais une affection filiale. « Je regarderai comme mon père celui qui m'a enseigné la médecine ; je l'aiderai à vivre et lui donnerai ce dont il aura besoin. Je regarderai ses enfants comme mes propres frères » (Hippocrate) (1).

Il convient d'honorer les confrères plus âgés que soi. Ils représentent la force de la tradition, le bon sens de l'expérience et la maturité de l'esprit. Il est bon de se montrer indulgent et encourageant à l'égard des jeunes. Leur nature enthousiaste est un excellent terrain que l'on doit les aider à défricher et à bien ensemencer.

On doit s'exercer à se juger soi-même chaque jour et le plus sévèrement possible, de façon à ne plus s'inquiéter de l'opinion publique. Il vaut mieux, en effet, posséder l'estime des rares gens de bien que de mendier les suffrages de la multitude.

« Il est fort utile que le médecin cherche, par ses discours et par ses écrits, à répandre des notions plus exactes sur les moyens de conserver la santé et de traiter raisonnablement les maladies, à combattre les préjugés, à provoquer des institutions qui améliorent l'état sanitaire général. C'est là certainement un des plus sûrs et des meilleurs moyens de faire le bien, de répandre son nom parmi le public, d'établir sa réputation et d'appeler à soi la confiance » (Hufeland).

L'exercice de la profession médicale exige une connaissance approfondie des principes essentiels de l'art (2) et un travail incessant de perfectionnement. Il n'est pas inutile de rappeler ces données fondamentales de médecine naturiste. Elles ont été déjà formulées par Hippocrate et par ses continuateurs. Aucune découverte nouvelle ne saurait en ternir l'éclat.

« La médecine est l'art d'imiter les procédés curatifs de la nature » (Hippocrate).

Les maladies sont des crises de nettoyage. « Les maladies ne sont autre chose que des efforts de la nature qui, pour conserver le malade, travaille de toutes ses forces à évacuer la matière morbifique » (Sydenham).

Les maladies sont des échéances. « Un homme ne tombe pas malade brusquement et tout de suite. Les causes s'accumulent avant de se manifester par leurs effets » (Hippocrate).

Les maladies sont des masques. Les étiquettes morbides n'indiquent que le mode terminal de la maladie générale primitive. Toute affection locale a sa racine dans un état général défectueux et sa cause dans des fautes d'hygiène alimentaire et générale. Essentiellement, il n'y a pas de maladies locales, il n'y a que des maladies générales. Toute affection locale doit surtout être soignée par des moyens généraux. Essentiellement, il n'y a pas de thérapeutiques locales, il n'existe qu'une thérapeutique générale.

Les maladies sont des avertissements occultes qui arrêtent l'individu sur la pente du mal, l'obligent à changer ses conditions d'existence, à payer ses erreurs, à réfléchir et à se corriger.

---

(1) Hippocrate. — *Le serment.*
(2) P. Carton. — *L'Art médical.*

Les symptômes sont des moyens de défense naturelle, institués spontanément par la force vitale organique ou nature médicatrice, en vue d'éduquer, de conserver et de guérir. Les symptômes doivent donc être respectés et aidés le plus possible et non pas combattus et éteints par des médications intempestives.

La fièvre est un agent de guérison. L'enrayer maladroitement n'aboutit qu'à aggraver ou à compliquer la maladie. « Certainement, la fièvre n'est autre chose qu'un instrument dont se sert la nature, pour séparer les parties impures du sang d'avec les parties pures » (Sydenham).

Avant de traiter les malades, il faut non seulement être imbu de ces idées directrices, mais encore posséder une méthode thérapeutique générale, destinée à enrayer les causes lointaines du mal, à aider l'œuvre de purification naturelle et à rétablir l'obéissance intégrale aux lois matérielles et immatérielles de vie saine.

« C'est la nature qui guérit la maladie ; le médecin ne doit jamais être que son interprète et son ministre » (Hippocrate). « N'oublie jamais que ce n'est pas toi qui guéris les maladies, que c'est toujours la nature qui s'en charge et que tu dois te considérer uniquement comme son aide » (Hufeland).

« Il est impossible d'apprendre la médecine vite, parce qu'il ne saurait exister de règles mathématiques et invariables pour le traitement des maladies. Souvent, en effet, la médecine doit dans un temps faire une chose, le moment d'après faire le contraire ; elle a souvent à concilier des choses opposées. La vie est courte, l'art est long à apprendre, l'occasion d'agir fugitive, l'expérience pleine d'embûches, le jugement difficile » (Hippocrate).

Il ne saurait exister de traitement uniforme. On doit soigner, non pas les maladies mais les malades, selon leurs habitudes, leurs tempéraments et leurs résistances, sans quoi le patient n'est plus qu'un champ de bataille qui reçoit durement les chocs de l'affection et les agressions des médicaments à la fois. « Distingue bien la maladie et le malade, et ne perds jamais de vue ni l'un ni l'autre dans le traitement. La même maladie exige souvent qu'on la traite, chez un homme, tout autrement que chez un autre » (Hufeland).

« Le grand talent consiste à généraliser le plus possible les maladies et à individualiser le plus possible les malades. »

« Pour qu'un traitement soit bon, il faut que le médecin l'ait, non pas copié ou imité, mais inventé de nouveau » (Hufeland).

« En tout et toujours, le premier art, la loi suprême est de ne rien faire qui puisse nuire au malade » (Hippocrate).

Un des principaux dangers pour le malade est la prescription des médicaments. La plupart du temps, ils déplacent simplement les symptômes, préparent des recrudescences et sont la source des complications. On guérit plus vite et plus complètement, en usant des moyens hygiéniques les plus simples et les plus naturels.

On ne doit jamais employer des moyens d'exploration clinique ou de traitement qu'on se refuserait à utiliser sur les siens ou sur soi-même.

« Il vaut mieux laisser mourir un malade que de le tuer. »

« Si tu ne peux pas soulager, sache au moins ne pas nuire. »

« Que le traitement n'entraîne pas des inconvénients supérieurs à ceux de la maladie. »

« Fais de suite ce qui est nécessaire : l'occasion manquée ne se retrouve plus. »

« Si le malade est en danger de mort, risque tout pour le sauver, même ta réputation. »

« N'entreprends rien sans raison suffisante. Il vaut mieux laisser la nature agir seule, que de faire quelque chose qui ne convient pas ou qui est intempestif. »

« Ne néglige jamais de bien régler le régime du malade. Plus d'une guérison n'est due qu'à la sévérité avec laquelle on écarte tout ce qui pourrait nuire... Il ne s'agit pas seulement ici de la quantité, mais encore de la qualité des aliments, dont toutes les nuances exigent une étude approfondie » (Hufeland).

Il est capital de savoir garder le juste milieu en toute chose, de façon à ne pas se montrer trop rigide ou trop intransigeant. C'est ainsi qu'au cours des affections aiguës, il faut savoir relâcher au moment voulu la sévérité de la diète, de façon à éviter la dénutrition et la perte de vitalité qui conduisent aux rechutes et aux convalescences traînantes. « La faute n'est pas moindre et le mal est aussi grand de ne pas nourrir assez les malades que de les nourrir trop » (Hippocrate).

Il est nécessaire de ne jamais changer brusquement les habitudes de régime ou de vie générale d'un malade, sauf au cours d'une maladie aiguë. L'adaptation lente et progressive est la loi de l'évolution. « Un mauvais régime vaut mieux que s'il était changé subitement en un meilleur. Les changements subits sont nuisibles et occasionnent des maladies » (Hippocrate).

La patience est la première des vertus thérapeutiques. Les manœuvres précipitées, les traitements impatients, les remèdes qui jugulent font périr plus de malades que les maladies elles-mêmes, si on les avait laissées suivre leur cours naturel. « Habitue-toi à la patience, dans les maladies chroniques surtout, et sache compter sur la puissance du temps » (Hufeland).

Les malades, organismes affaiblis, demandent à être alimentés à feu doux et traités par des agents naturels atténués. La nourriture forte et excessive et les remèdes violents qui ruineraient la santé d'individus sains et robustes ne peuvent qu'achever la décrépitude des malades.

« Tout malade est un temple de la nature » (Hufeland). On doit se refuser à tout essai dangereux pour la santé du malade. Les malades ne sont pas des sujets d'expérience ni des instruments d'apprentissage, mais des hommes que l'on doit seulement s'ingénier à soulager, à consoler et à guider comme s'il s'agissait de ses proches. C'est dire, entre autres, qu'il convient de se refuser à l'emploi de la foule des médicaments nouveaux, lancés par l'industrie chimique dans un but plus commercial que curatif.

En toute occurrence, c'est l'intérêt du malade qui doit l'emporter. Il faut, sans défaillance aucune, faire taire ses ambitions ou sa susceptibilité devant l'intérêt du malade. Aucune considération de risques professionnels ou d'avantages pécuniaires ne peut intervenir à l'encontre de l'intérêt du malade.

On ne se chargera pas ainsi la conscience avec des interventions chirurgicales trop facilement prescrites, des piqûres inutilement ordonnées, des visites trop fréquentes, des participations rémunératrices de tous genres. La médecine n'est pas qu'un métier, elle est avant tout une leçon permanente de devoir pour soi et pour les autres.

Le médecin doit être optimiste. Son rôle est de cultiver la santé et non la maladie. C'est d'abord un procédé malhonnête d'assombrir à dessein le pronostic pour donner à penser qu'on a sauvé la vie du malade. De plus, rien n'est plus contraire au devoir médical que de gémir avec les malades, d'encourager leurs tendances à s'écouter, à se droguer et à se reposer sans rime ni raison. On entretient ainsi l'idée du mal, on sème l'esprit négatif, on est un agent de mort. Il faut, au contraire, relever les forces morales des malades, leur redonner foi dans la vie, confiance dans leurs énergies personnelles, leur montrer sans cesse le bel avenir de lumière qui attend ceux qui obéissent aux lois naturelles et qui luttent avec ardeur.

La discrétion est une obligation essentielle. Elle nécessite la maîtrise de soi-même et elle affermit la confiance d'autrui. « Tout ce que je verrai ou que j'entendrai dans le commerce des hommes, soit dans les fonctions ou hors des fonctions de mon ministère, et qui ne devra point être rapporté, je le tiendrai secret, le regardant comme une chose sacrée » (Hippocrate).

Enfin, tout médecin doit savoir qu'il ne saurait exister pour lui de prospérité matérielle et de progrès moral, s'il ne consacre pas une partie de son temps à soigner gratuitement des indigents, chaque fois que l'occasion s'en présente.

Citons, pour terminer, les passages du serment d'Hippocrate que nous n'avons pas eu l'occasion de rapporter jusqu'ici. Ils compléteront heureusement la série des obligations médicales.

« J'ordonnerai aux malades le régime qui leur convient, avec autant de savoir et de jugement que je pourrai et je m'abstiendrai à leur égard de toute intervention malfaisante ou inutile. Je ne conseillerai jamais à personne d'avoir recours au poison et j'en refuserai à ceux qui m'en demanderont. Je ne donnerai à aucune femme de remèdes abortifs. Je conserverai ma vie pure et sainte aussi bien que mon art. Je ne taillerai point les personnes qui ont la pierre ; je laisserai cette opération à ceux qui en font profession. » — On ne doit pas, en effet, se risquer à pratiquer des interventions trop spéciales ou dont on aurait perdu l'habitude, par manque de pratique. Sauf les cas de force majeure, le secours d'un spécialiste est alors de rigueur. — « Lorsque j'irai visiter un malade, je ne penserai qu'à lui être utile, me préservant bien de tout méfait volontaire et de toute corruption avec les hommes et les femmes. Si je garde ce serment sans l'enfreindre en quoi que ce soit, qu'il me soit accordé de jouir heureusement de la vie et de mon art et d'être honoré à jamais parmi les hommes. Si j'y manque et me parjure, qu'il m'arrive tout le contraire. »

CONCLUSIONS

La vie humaine est soumise à des lois de constitution et d'évolution qui règlent la conduite des énergies spirituelles, vitales et matérielles, ainsi que l'orientation des adaptations de l'homme et de ses groupements.

Quand ces lois sont correctement appliquées, l'individu et la collectivité vivent en état de bonne santé et d'harmonie. Le bien-être, la joie et la paix règnent dans l'organisme comme dans la société.

Chaque fois que ces lois sont transgressées, un malaise avertisseur et sanctionnateur se produit, qui incite l'individu ou la collectivité à réfléchir et à corriger leur orientation. Si cet avertissement reste incompris ou inécouté, la persistance et l'accumulation des fautes créent des affaiblissements de résistance de l'unité individuelle ou sociale. Alors, se produisent des altérations du terrain organique ou racial qui conduisent à l'éclosion de sanctions et de redressements majeurs, qui s'appellent les maladies individuelles (dyscrasies, infections, dégénérescences) ou les fléaux collectifs (famines, épidémies, guerres, révolutions).

Il ne peut exister de conception logique des états de santé et de maladie, si l'on ne s'élève pas jusqu'à ces principes généraux, si l'on ne remonte pas jusqu'à ces toutes premières causes de détermination.

On conçoit alors aisément que l'œuvre médicale qui se contente de rechercher et de traiter les causes toutes dernières des maladies, et dans l'ordre matériel seulement (froid, humidité, microbes, organopathies antérieures, etc.), n'aboutisse qu'à l'instauration de mesures thérapeutiques bornées, fausses et inefficaces, parce qu'elles combattent des influences uniquement prédisposantes et fort peu déterminantes, et parce qu'elles cherchent enfin à obtenir surtout des immunités artificielles, au lieu de créer des renforcements des immunités naturelles.

Il ne saurait donc exister de médecine logique et utile, répétons-le, sans connaissance de ces causes lointaines, mais réelles, de la santé et de la maladie.

Une tradition médicale existe, fondée sur l'œuvre d'Hippocrate, qui s'est toujours attachée à étudier et à traiter l'homme selon ces nécessités d'ordre universel et naturel. De nos jours, il faut, pour rénover l'art médical et pour sortir la médecine de l'ornière matérialiste, reprendre les enseignements des générations passées, les joindre aux découvertes scientifiques et empiriques modernes, de façon à les accorder et à les synthétiser sous cette même idée directrice d'obéissance aux lois divines et naturelles. Alors, seulement, la médecine pourra être rénovée et reprendre son rôle salutaire, parce qu'elle possèdera un programme de vie saine et une méthode de thérapeutique sensée, parce qu'elle offrira aux hommes une compréhension plus exac-

te et meilleure de leurs devoirs et de leur destinée et enfin parce qu'elle procurera aussi plus de santé et de bonheur.

Si cette orientation naturiste pouvait s'accomplir, on serait délivré du règne néfaste des théoriciens et des rhéteurs, on verrait la fin des fléaux dominants de l'alcoolisme et de l'irréligion et on serait débarrassé de la médecine purement pharmaceutique et symptomatique. Puisse le Ciel nous aider à faire suivre cette voie droite et à répandre plus de vérité, afin que l'humanité cesse de se martyriser de souffrances incessantes et se dirige enfin vers un avenir de lumière, de vigueur et de bonté !

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

Les Bases de la Médecine Naturiste

Chapitre V. — La Circulation de l'énergie solaire à travers les organismes terrestres

Chapitre VI. — L'Etre humain transformateur d'Energie solaire

Chapitre VII. — Les conditions de vie physiologique règlent l'état de santé

Chapitre VIII. — Les motifs de vie antiphysiologique déterminent l'état de maladie

Chapitre IX. — Les maladies sont des masques

Chapitre X. — Les maladies sont des crises de nettoyage

Chapitre XI. — Les symptômes sont des réactions vitales défensives

Chapitre XII. — La thérapeutique naturiste

Chapitre XIII. — Les médications dangereuses

DEUXIÈME PARTIE

Les fondements de la Clinique Naturiste

Chapitre XIV. — Les Syndromes d'aptitude morbide

TROISIÈME PARTIE

L'alimentation Naturiste

Chapitre XV. — L'aliment normal

Chapitre XVI. — Les aliments en particulier

A) LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

B) LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Chapitre XVII. — Les régimes alimentaires

Chapitre XVIII. — Les moyens de régulariser et d'accélérer les fonctions intestinales

Chapitre XIX. — L'Individualisation et la Manœuvre alimentaires. La pratique des Cures de rééquilibre organique et de désintoxication

QUATRIÈME PARTIE

L'hygiène naturiste

Chapitre XX. — L'exercice physique

Chapitre XXI. — L'Hydrothérapie

Chapitre XXII. — L'air et le soleil (Bains et Hygiène)

La cure atmosphérique

Chapitre XXIII. — Les Rythmes dans la Nature

Chapitre XXIV. — Le traitement mental

TABLE ALPHABÉTIQUE

A

B

C

F

M

Q

R

S

T

U

V

LARGENTIÈRE (ARDÈCHE) IMPRIMERIE E. MAZEL